



کامیاب شاعت کے  
مستقبل کی مثال

# شیف کی Special

No. 1

پاکستان کا واحد ABC Certified کوئنگ میگزین  
A Project of **Jahangir Books**

## Food Street

5ive ways with CHICKEN

Strawberry Desserts

Spring sizzle

Quick & Easy

Thailand Cuisine

COOK within your BUDGET

بالوں کو خوشبو آئے

Maya Ali

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

### Celeb's Corner

### READING Section

### Little Chefs

## Kausar

BANASPATI & COOKING OILS



کچھ خاص  
ہمارے کانے  
میں

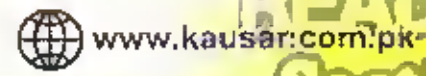
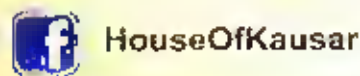




**Kausar**

BANASPATI & COOKING OILS

# گچ پور خاص ہمارے کھانے میں



READING  
Section





پیاروں سے اپنائیت کا احساس

نیچرل ہے...

جیسے سردیوں میں

دودھ جام شیریں

کا ساتھ نیچرل ہے



پانے کے بغیر  
فعالیت سے تیار  
کندہ



www.paksociety.com



We Preserve Everything  
**You Name It**



Available at  
all leading retail  
outlets across  
Pakistan



f / **READING**  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



www.paksociety.com



Ab Play Karo!



Fruiti-O gets you charged up and ready to play as you experience a burst of energy in every gulp you take of its fruity maza. Treat your taste buds with the real tree-top goodness.

Mango

www.fruitiocom.pk | f ShangrilaPakistan  
a brand of Shangrila (Private) Limited.

READING SECTION



# NEW ARRIVAL 2015-2016

# SONICA®

## GOLD

## نقالتوں سے لھو شیار.....!

مارکیٹ میں لوکل کمپنیز نے سونیکا سے ملنے جلتے ڈیزائن تیار کر رکھے ہیں۔

معزز کسٹمرز سے التماس ہے کہ خریداری کرتے وقت برانڈ لوگو SONICA ضرور چیک کر لیں۔

• آرام دہ سیٹ۔

• Flexible بیک۔

• ایمپورٹڈ فیبرکس۔

• Adjustable ہائیٹ۔

• فائن کوالٹی تائیسوان جیک اینڈ ویل۔

• منظمیوٹ بیس اینڈ آرم۔

• 100% پیور پلاسٹک سے تیار کردہ!

• جاپانی آٹومیٹک پلانٹ پر تیار شدہ۔

• دیدہ زیب رنگوں میں دستیاب۔

• سپیئر پارٹس کی سہولت۔



www.sonica.com.pk



READING Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



60 Years of Experience Trust in Improved Quality



# CHEF

THE SECRET BEHIND FAST COOKING

MIRROR **Polish**  
Metal Finish Set



GIFT SET **15** Piece  
Non Stick Range

**PRESSURE**  
COOKER



AVAILABLE AT ALL LEADING STORES

**HKB METRO** Hyperstar **(H)** Raja Sahib **Imtiaz**

C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com

Section



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ماہنامہ  
**شیف**  
Special

Vol-7 Issue-XII March 2016

**کچھ کہنا ہے!**

انسانی نفس کے اس دور میں جہاں انسان کو انسان کی خبر نہیں مل سکتی اور دماغ اختراع کا شکار ہے، یہ بال بے سانسہ تمہیں لیتا ہے کہ ایسا کیا کریں جس سے زندگی میں توازن اور مساویت پیدا ہو سکے۔ ہمارے دماغ کا آغاز عموماً کسی بات پر شکایت کرتے ہوئے ہوتا ہے۔ گھر میں کے اندر، محلے، ملک کے دوران نفس میں اور رات کو گھر واپسی تک ہم نطفہ اور بچوں کے بارے میں شکایتیں کرتے اور سنتے رہتے ہیں۔ "بچے کی بات یہ ہے کہ کیا ہماری زندگی واقعی اتنی ہی بیزار اور مشکل ہے جتنی ہم اسات سمجھتے ہوئے ہیں؟ کیا ہمارے پاس رونے دھونے کی بجائے مثبت انداز میں وقت گزارنے کے لیے کوئی وجہ باقی نہیں رہی؟!" ہمارے زیادہ تر مسائل نفسی کے بجائے ذہنی نوعیت کے ہوتے ہیں جنہیں کسی حد تک ذہنا چھوڑ کر ہی پیش کیا جاتا ہے۔ فلاں نے یہ کہا، فلاں نے یہ کہا، کیوں کہا؟؟ وغیرہ۔ نور کیا جائے تو ایک چھوٹی سی چیز ہو، ہمارے حاشرے میں missing ہے، وہ ہے "اخلاقیات"۔ زندگی کی اس قدر کراں قدر Precious Value کو کبھی ہم دل گرفتگی کی نذر کر دیتے ہیں اور کبھی انفس و حسد کی ہیمنٹ چڑھا دیتے ہیں، اگر ہمارا اخلاق اچھا ہو (اور سامنے والے کا بھی) تو یہ وقت ہمارے لیے سکون و مسرت کا باعث ہوگا۔

مدیرت سہارہ کا مطلب ہم ہے "روز تشر انسان کے اعمال کے پلڑے میں جو چیز سب سے بھاری ہوگی وہ اس کا احسن اخلاق ہے۔" یہی وجہ ہے کہ اگر آپ کی اخلاقیات کسی خوش اخلاق انسان سے ہو جائے تو آپ کو یہ اخلاقیات یاد رہتی ہے، چاہے یہ اخلاقیات پند لکھتے کے لیے پبلک ٹرانسپورٹ میں بنی کیوں نہ ہو، خوش اخلاق ہونے میں ایک ناکہ یہ ہے کہ بیسیڈر، سیکس اور برادری کو کبھی پیش نظر نہیں رکھنا پڑتا۔ یوں خوش اخلاقی پر عمل پیرا ہوتے ہوئے ہم انسانیت کی اعلیٰ قدروں کو چھو لیتے ہیں۔

اب بات : ہمارے اس اہ کے شمارے کی تراس کے ریڈنگ اور "داد میں آپ کی دلچسپی اور" نارٹات کے مطابق خاطر خواہ اضافہ کیا گیا ہے۔ ریڈنگ کے ازالے سے اتنی روانگی اور متنوع مہینہ آپ کو کہیں اور دستیاب نہ ہوگا۔ اس ماہ میں "کرم خواہین" بھی سننے والے دن کی اہمیت کو سمجھتے ہوئے اپنی اور اپنے سے متعلقہ خواتین کی حوصلہ افزائی میں کوئی کی نہ چھوڑیں۔ البتہ اپنی خاتون کو دور کرنے کی بھی ہر ممکن کوشش کریں کیوں کہ کریکٹر بلڈنگ اور شخصیت کی ترقی میں سیلف ایسٹیم بہت اہمیت رکھتی ہے۔ موسم بہار ہے اسے انجائے کریں۔ کھائیں، پیئیں اور مسکرائیں کیوں کہ اس سے صرف نفس دلچسپی نہیں بلکہ لائف کی دلچسپی بڑھتی ہے۔

عطیہ عباس

نگران اعلیٰ :  
چیف ایڈیٹر :  
مینجنگ ایڈیٹر :  
ایڈیٹر :  
سینئر ایڈیٹر :  
ایگزیکٹو ایڈیٹر :  
گرافک ڈیزائنر :  
فوٹو گرافر :  
کمپوزر :  
پروڈکشن ایچارج :  
پرینٹرز :  
قانونی مشیر :  
مارکیٹنگ مینیجرز :  
کراچی :  
ناشر :  
میگزین آفس :  
کراچی آفس :  
UAE آفس :  
LifeStyle PUBLISHING

نہیل نیاز :  
عدیل نیاز :  
فواز نیاز :  
شازیہ فواز :  
عطیہ عباس :  
محمد قیصر :  
فیصل امیرتلی :  
انیلا ظہر :  
شاہد شفیق :  
شرکت پرنٹنگ پریس لاہور :  
چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ :  
جاوید اقبال، عروج نفیس :  
محمد رمضان : 0320-7755122 :  
نہیل نیاز :  
121 کلومبیلرکی ہینل سٹاپ فہروریز روڈ لاہور :  
+92-42-35457382-85 :  
31-سی میٹن انٹرنیشنل فلور ایف-3-اے-22 :  
ایسٹ سٹریٹ، فیوڈ 1 ڈیفنس، کراچی۔ :  
021-35383410 :  
Tel: 009714-3314114 :  
Fax: 009714-3314224 :  
www.lifestylepublish.com

ڈسٹری بیوٹرز :  
لاہور :  
کراچی :  
راولپنڈی :  
پشاور :  
حیدرآباد :  
گجرات :  
کوئٹہ :

042-37220879 :  
0300-4009578 :  
021-32765086 :  
021-32733755 :  
0300-2580248 :  
051-5774682 :  
0333-5205014 :  
091-2213525 :  
022-2780128 :  
0322-3481676 :  
0333-8421027 :  
053-3521020 :  
081-2826741 :

آرڈو بازار :  
سلطان نیوز ایجنسی :  
آرڈو بازار :  
گلستان نیوز ایجنسی :  
اشرف بک ایجنسی :  
زرباغ خان نیوز ایجنسی :  
مہربان نیوز ایجنسی :  
خالد بک اسٹال :  
انصاری بک اسٹال :



**Chef Special**  
chefspecial@jhdpress.com  
For free delivery anywhere in Pakistan  
please contact: info@jhdpress.com

Free Surprise gift on ANNUAL **Subscription**

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 2400/- (Including Courier service)

Coupon No. \_\_\_\_\_ Expiry \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_  
Name (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_  
Address \_\_\_\_\_

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:  
Circulation Manager  
Chef Special  
121-KM, Lucky Hotel Stop, Feiazpur Rd, Lahore, Pakistan Ph: 042-35457382

For Bank Transfer:  
Account Title: Chef Special  
Account # 1787-79000826-03  
Habib Bank  
Riwaz Garden Branch, Lahore, Pakistan



# SlimSmart<sup>®</sup>

ULTRA!

Reduce upto 1Kg Per Week

موٹاپے سے نجات  
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی



Go Natural.co.uk

INTRODUCTORY PRICE  
Only Rs. 510/-  
30 TABLETS PACK

موٹاپا کون کون سے امراض کا باعث بنتا ہے؟  
موٹاپا بہت سے جسمانی اور نفسیاتی امراض کا باعث بنتا ہے۔ غاضب چربی دل، ہیکراور  
گرد کے علاوہ وزن سہانے والے جراثیم کو اور گھٹانوں پر جو ذرا ل کران کو  
کا کا ہوتا ہے۔ موٹاپے کا شکار لوگ ایک صحت مند انسان کی نسبت امراض دل، ہائی  
بلڈ پریشر شوگر (ڈیابٹس)، جڑوں کے درد، گھٹنیا، ہیکراور پے کے امراض کا زیادہ شکار  
ہوتے ہیں۔

سليم سمارٹ ٹیبلٹس کیسے کام کرتی ہے؟

سليم سمارٹ میں شامل گارسینبیا (garcinia cambogia) میں موجود قدرتی عنصر (ہائڈروکسی  
ٹریک ایسڈ HCA) انسانی جسم میں ترمو جینسز (Thermogenesis) کے عمل کو متحرک کرتا  
ہے۔ بدن میں موجود چربی تحلیل کر کے امانانے کے راستے خارج کرتا ہے۔ ہیک کے عمل کو تنظیم  
کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ٹائٹل سیاہ کی طاقت اور ترمو جینک خصوصیات خصوصاً صافان بگہوں سے بھی  
چربی زائل کرتی ہیں جو کسی بھی ورزش یا شقت سے زائل نہیں کی جاسکتی۔ ڈیٹریٹن، ایڈور اور ادرجینی،  
زیر و سیاہ، لوگ، اسٹید وزیر و صوف والا کھار کر اور اپنی توانائی بڑھاتے ہیں۔ جسم سے کوئی سٹریول اور  
چربی کو زائل کرنے کے ساتھ ساتھ نظام ہضم سے ذہریے اور فائدہ مندوں کے اخراج میں سوتھ ہیں۔



100 Tablets Economy Pack: Rs. 1350/-

www.awami.com

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@awami.com Phone: 042-37415954, Fax: 042-37463991 Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:

CLINIX  
Serrvald  
FAZAL DIN'S 24  
CSH Pharma Group  
24 HOURS MAHMOOD PHARMACY

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0200-8455517 LOHARI 0333-4380140, 0321-4179907 OTHER CITIES: ABBOTTABAD 03000-118770 DANNU 03009083095, 03065788290 DEEP 0305731837 QI KHAN, 03368069778, 03039968390 GUJRAHWALA 0300-7494630 HANGU 03333395835 HAZRO 0301-5300690 KAMRA 03006802373 KHAL 03065734950 KHAR BAJOR 03068621015 KHAWAZAKHIL 03046904745 LUDHIA, MARWAT 03459057012 MANGA MANDI 03334305303 MINGORA 03489420005, 03459454607 MIRANSHAH 0203222628 MIRPUR 03025897968 JHANG 03027221631 KARACHI 30644517, 35242624 KOLLAT 03000103030 KOTLI 03005265930 MANDI BAJAUDIN 03217748464 MAHSEHRA 03018170850 MARDAH 03018306328, 03005721435 MUZAFARABAD 03002660680 NOWSHEHRA 03004951988 PESHAWAR, Sikandarpur 03219015107 Nimshtmani 03360991973 Soodra 03339590180 Boardstop 03320143728 Ghanapota 03329356440 PUDDI 03005033427 GUETTA 03458330099 RAWALPINDI 03215406081, 03215700045 RAYLAKOT 0332785972 SARGODHA 03477448177 SHADQADAR 03005860142 SYADI 03339436567 TIVERGARAH 03-42512210 03-40800749 TQDATEHSINGH 0302570577 TULL 03018030313



Facebook	60	اداریہ	8
فینٹس کی بڑھوتری کے مراحل	64	شام شعریاں	14
گھداں	66	You Asked...	16
Stay fit for Life	68	حکیم آغا کے مفید مشورے	54
Get Creative	70	International Women's Day	56
Your Corner	72	جشن بہاراں	58
		Spring Fashion Trends	59

”باتوں سے خوشبو آئے“

مایا علی 110

MONTHLY  
HOROSCOPE

برج حوت 112

مارچ 2016 ٹارو کارڈز 114

Fashion  
& Showbiz

شردقی ہاس 116

Celeb's Corner 118

Fashion Shoot 120

Movies this Month 122



FEATURING  
SPECIAL



BAKE  
PARLOR®

ہوٹل کے سارے مزے  
گھر پر لے آتے ہیں



20  
Recipes

Can be cooked with  
Ice Cream Curries



بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

بیف ہو یا مٹن یا چاہے چکن ...

سب کے ایک منفرد انداز سے!

بیک پارلر 2-in-1 ریسیپی لائین

یا اور عید کا دسترخوان سجائیں۔

READING

www.bakeparlor.com

Section



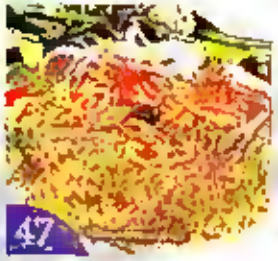
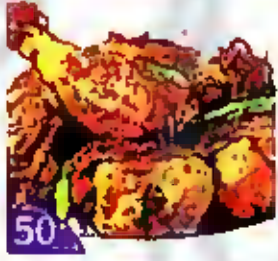
# Recipes



5ive ways with CHICKEN



Strawberry Desserts



spring sizzle



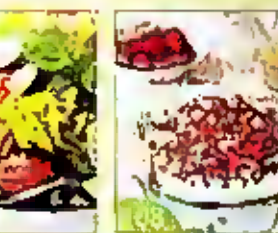
Thai Cuisine



COOK within your BUDGET SNACK TIME



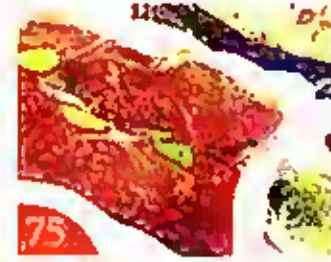
Little Chefs



Low cal

Recipes

FoodStreet



READING Section





When I'm too busy to think about food, I melt cheese on something....



*For Healthy Life!*

I butter and toast the slice, and then I microwave it with Adam's cheese on top for about 20 seconds. It keeps me full for about ~30 minutes, at which point I must find something else to melt cheese upon...



## Natural Cheese

- Cheddar Singles
- Burger Singles
- Low Fat Singles
- Mozzarella Singles

*info@adams.pk*

READING  
Section







مستاق احمد بوسٹمی

# شاعر علی احمد

## عہد یوسفی

مستاق احمد یوسفی ہاشم اردو مزاح نگاروں کے قبیلے کے سرخیل ہیں۔ ان کی پہچان ان کا وہ اسلوب ہے جس میں لطف و ممانی کی گہرائی کی مثال کسی دوسرے مزاح نگار کی تحریر میں دکھائی نہیں دیتی۔ جس طرح اردو میں تہمراقی مسکائی خیزی کے خالق پطرس اور واقعاتی مزاح کے خالق مرزا عظیم بیگ چندی کی قرار دیتے ہیں اسی طرح اردو کو تھم بین آئینہ نظمی کی کچھ سے پروڈیوسر رشید احمد صدیقی نے روشناس کرایا ہے۔ یوسفی کی تحریر میں یہ تمام اوصاف یکجا ہیں اور انہوں نے اس اسلوب کو اس اوج کمال تک پہنچایا ہے کہ نہ ان کا ادب کے ماہرین آج کے دور کو مزاح نگاری کا عہد یوسفی قرار دیتے ہیں۔ ان کی تحریر میں الفاظ کا ایسا دلچسپ لیکن برجستہ استعمال دکھائی دیتا ہے کہ ہر لفظ گیند بن جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی تحریروں کو بار بار پڑھنے کو دل چاہتا ہے۔

مستاق احمد یوسفی کے منفرد طرزِ تحریر کے بارے میں ڈاکٹر احسن فاروقی لکھتے ہیں کہ ”معلوم ہوتا ہے کہ ایک دور یا عہد رہا ہے جس کی لہریں مذاق کی چمک سے روشن ہیں اور جن کا منظور دل کی کلی دکھلا دیتا ہے۔ کہیں مسکراہٹ پیدا کرتا ہے اور کہیں ہنسا دیتا ہے۔“ اس شمارے سے جناب یوسفی کی نگارشات میں سے انتخابیات کا ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ یہ نگارشات کتابی صورت میں ادارہ جہانگیر پبلس کے زیر اہتمام شائع ہو چکی ہیں۔

میں تیرے مبارک دستوں سے سب سے پہلے پڑھ کر کرنے کے خلاف ہوں۔ اس لیے کہ تقریر سے ان تقریبات کے لطف و نمانیت میں غفلت و آفتاب ہوتا ہے۔ ان تقریبات میں تقریر نہ پہلے آتی تھی بلکہ بعد میں۔ یہ چھ تقریریں جن میں تقریر کی گنجائش نہیں ہوتی، میرے نزدیک یہ ہیں۔

5. میوزیکل کنسرٹ، جہاں لوگ مہمانی حسن، مہمان یا عابد پر دین کو سننے کے لیے آئیں، وہاں تقریر کرنا ایسا ہی ہے جیسے شاہی کھڑے، فیرنی اور سوٹھے کھلانے کے بعد آپ مہمان کو زبردستی کندھیری کھلائیں اور یہ کہتے جائیں کہ گناہ اس فقیر نے دست خاص سے چھیلا اور وہاں مہمان کی

## ”معاشرہ اور تقریر شروع کرنا کہیں زیادہ مشکل ہے“

گولائی کے عین مطابق تراشا ہے۔

6- خطبات ماہرین، جس تقریب میں ماہرین اظہار خیال کر چکے ہوں، وہاں ایک outsider یعنی نا بلند باہر والے کا خطاب صدارت بے عزتی خراب کرانے کی ہانڈت صورت ہے۔

اچھی تقریب کی تین شرائط ہیں۔ سچ، بلو۔ بولنے سے پہلے تولو۔ بیٹھ جاؤ، قبل اس کے کہ بٹھائے جاؤ۔

1. نماہن کسی بھی قسم کی۔ مثلاً جہاں نئے فیشن میں تیرے مبارک دستوں سے سب سے پہلے پڑھ کر کرنے کے خلاف ہوں۔ اس لیے کہ تقریر سے ان تقریبات کے لطف و نمانیت میں غفلت و آفتاب ہوتا ہے۔ ان تقریبات میں تقریر نہ پہلے آتی تھی بلکہ بعد میں۔ یہ چھ تقریریں جن میں تقریر کی گنجائش نہیں ہوتی، میرے نزدیک یہ ہیں۔
2. رخصتی، دلہن کی رخصتی سے اگر پہلے یا بعد میں تقریر کی جائے تو دونوں چہوڑوں سے سنگسار کر دے گا۔
3. مشاعرہ، لوگ شعر سننے آتے ہیں ستر تو بے چارے دن بھر سننے رہتے ہیں۔
4. ماحضر، ڈانر سے پہلے تقریر کی جائے تو اشتہار ہوتی ہے اور بعد میں کی جائے تو باضامہ مٹا دیتا ہے۔



## پیکوں سے پیمنٹ کرنے والا مصور

سیاہی سے لکھنے کے قابل ہے لیکن یہ بات برطانیہ اور امریکا کی حد تک تو درست معلوم ہوتی ہے جب کہ ہمارے ہاں معاشرہ ختم کرنے میں اتنی دشواری پیش نہیں آتی۔ اس لیے کہ ختم کرنے کا سوال تو اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کبھی شروع ہوا ہو۔

جب نہ ہو، کچھ بھی ہنر دکھائیں کیا!

ہمارے ہاں معاملہ برعکس ہے، یعنی معاشرہ اور تقریر شروع کرنا کہیں زیادہ مشکل ہے۔ تقریر ختم کرنے کے لیے خود کچھ نہیں کرنا پڑتا، ہمارے ہاں یہ کام معزز مساعین انجام دیتے ہیں۔

برطانیہ میں ایک دانش ور لارڈ منکرٹ (Lord Mancroft) گزرا ہے جو اپنے بعد از عشاء (after dinner) تقریروں کے لیے بہت مشہور تھا، اس کا قول ہے کہ تقریر تو معاشرے (love affair) کی مانند ہوتی ہے۔ اسے شروع نہ کرنا بھی کر سکتا ہے مگر ختم کرنے کے لیے بڑا جتن اور جوش و خروش کی بات ہے۔ انا کہ یہ قول دل کی





www.paksociety.com

Happy.  
**Spring**  
Season



**NOVA**<sup>®</sup>  
GLASSWARE

*The Wise Choice...*

A vast range of light weight drinking glasses, stemware and jugs.



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



# You Asked...

اپنے پسندیدہ شیفس سے جاننے کو کنگ کے مسائل کا حل



ذاکر صاحب، بیلنگ کے لیے ایلو مینٹیم فوڈز اور پارہنٹ پیپر میں سے کس کا انتخاب کرنا چاہیے؟

(ملوٹی حسین، دہلی)  
رزوں کے استعمال میں کوئی برج نہیں البتہ ایلو مینٹیم فوڈز کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔ اگر آپ پارہنٹ پیپر کا استعمال کر رہی ہیں تو اس صورت میں پین کو راز پارہنٹ پیپر کر لیں۔ فوڈز کے استعمال میں 25% کم سوئچرز کی ضرورت ہوتی ہے۔ بیلنگ کے بعد رزوں کو بہت احتیاط سے کھولیں کیوں کہ ان میں سٹیم بہت زیادہ ہوتی ہے۔  
ذاکر صاحب، کھانے میں ہلدی کی کتنی مقدار ڈالنی چاہیے۔ کیا اس سے کھانے کے ذائقے پر اثر پڑتا ہے؟

(کلثوم ناطق، حیدرآباد)  
ہلدی کا استعمال کھانے کو خوش رنگ بنانے کے لیے کیا جاتا ہے نہ کہ خوش ذائقہ۔ اس کی بہت کم مقدار ہی کھانے کے رنگ کو نکھار دیتی ہے۔ سینگل سرونگ کے لیے 2-1 چمکی ہلدی پازر بہت ہوتا ہے۔ اگر کلوگرام کی بات کریں تو 2-1 چائے کے چمچ کافی ہیں۔

کوکب صاحب، چدل اُباتے وقت کتنا پانی استعمال کرنا چاہیے؟

(تہسم ناصر، لاہور)  
چدل پکانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ بریانی وغیرہ کے لیے جب چادل اُبالیں تو نسبتاً زیادہ پانی استعمال کیا جاتا ہے اور ایک یا دو کئی اُبال کر اضافی پانی الگ کر لیا جاتا ہے۔ ساوہ چدل پکانے کے لیے پانی کی مقدار گہنی رکھی جاتی ہے۔ چدلوں کو پکانے سے پہلے بھگو کر ضرور رکھیں ورنہ اس کے مطابق پانی کی مقدار کم یا زیادہ رکھیں۔

کوکب صاحب، مصالحہ جات کچن میں پڑے پڑے نم ہو جاتے ہیں، انھیں فریش اور کرسی رکھنے کے لیے کیا کریں؟

(سزاجم رانا، کراچی)  
مصالحہ جات کو کچن میں ایسی جگہ پر رکھا جاتا ہے جو چولہے سے نزدیک تر ہو تاکہ کوکب کے دوران سہرت رہے لیکن ایسا کرنے سے ان میں نمی آجاتی ہے۔ روشنی، زیادہ راجہ حرارت اور ہوا میں رطوبت کی وجہ سے مصالحہ جات کا کڑک پن کم ہو جاتا ہے لہذا انھیں ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھیں۔

مدر صاحب، کوکونٹ آئل / بلیک میں چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کسی خاص کھانے میں اس کے بجائے کوئی اور سربرا جود استعمال کر سکتے ہیں؟

(غلام راویب، اسلام آباد)  
کوکونٹ آئل / بلیک میں چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے اس لیے اس کا استعمال آہستہ آہستہ کم ہو رہا ہے۔ اگر آپ کوئی خاص ڈش بنا رہے ہیں جس میں اس کا استعمال ناگزیر ہے تو لائٹ کوکونٹ آئل اور بلیک استعمال کر سکتے ہیں۔ اس میں چکنائی اور کیلوریز رزوں کم ہوتی ہیں۔ ریگن کوکونٹ بلیک کی سینگل سرونگ میں کیلوریز 111، چکنائی 12 گرام اور پھوڑا 5 گرام ہوتی ہے جب کہ لائٹ کوکونٹ بلیک کی سینگل سرونگ میں کیلوریز 45، چکنائی 4 گرام اور پھوڑا 3 گرام ہوتی ہے۔

شیف شازیہ، میں جب بھی اسٹرابری کا جیم بنانے کی کوشش کرتی ہوں تو یہ بہت گاڑھا بن جاتا ہے۔ مجھے اس کے لیے انہی ہی ترکیب بتاویں۔

(آمنہ صدیق، شارجہ)  
اسٹرابری جیم کے لیے آپ کو درج ذیل اجزاء کی ضرورت ہے۔ اسٹرابری 1 کلو، لیموں کا رس 4 کھانے کے چمچ، پازر شوگر 1 کلو، کھن 1 کھانے کا چمچ۔ اسٹرابری کو خشک کر لیں۔ اب انھیں ہازل میں زائل کر اور چینی ور لیموں کا رس چمچ کر موٹے کپڑے سے زحانپ ریں اور رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ پھر انھیں سوس چین میں زائل کر مسلسل تھچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اب کھن بھی شامل کریں۔ گاڑھا اور میٹھ رہنے تک پکائیں۔ اگر آپ کو چکنکس پسند ہیں تو اسے ایسے ہی رہنے دیں ورنہ روم ٹیمپریچر پر ٹھنڈا کر کے پینڈ کر لیں۔

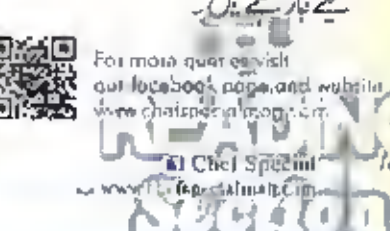
سلیپر اسٹرابری میں زائل کر ٹھنڈی جگہ پر محفوظ کر لیں۔

سنبھو صاحب، میں نے سنا ہے کہ مائیکرو ویو میں کھانا پکانے سے کھانے کے بہت سے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اور سبزیوں سے قدرتی پانی بھی خشک ہو جاتا ہے۔ کیا یہ درست ہے؟

(سائرہ عظیم، لاہور)  
کھانا پکانے کا جو بھی طریقہ استعمال کریں وہ کسی حد تک غذائی اجزاء پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مائیکرو ویو میں ککنگ کھانا پکانے اور غذائی اجزاء کو محفوظ رکھنے کے لیے بہترین طریقہ ہے۔ اس کے ذریعے پکائے جانے والے کھانے میں کاربوہائیڈریٹس 97% تک محفوظ رہتے ہیں۔ اُبالنے، لرائی کرنے، گرل کرنے غرض کسی بھی طریقے سے کھانا پکانے سے کسی حد تک اجزاء، میں کمی پیشی واقع ہو جاتی ہے۔ آپ بغیر کسی پریشانی کے مائیکرو ویو میں کھانا پکاسکتی ہیں۔



ہماری ویب سائٹ اور فیس بک پیج پر سکرینز کی طرف سے کئی سوالات پوچھے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اہم سوالات معلومات عامہ کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔





# INTRODUCING

## فلک رائس بران آئل

حیرت انگیز خوبیوں سے بھرپور کوکنگ آئل



مضر صحت کو لیسٹروں کو بڑھنے سے روکتا ہے۔



شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔



عام تیل کے مقابلے دو گنا قابل استعمال۔



اورینٹال

کی خاص خوبیوں کے ساتھ  
۱۳۰۵۰۰ پی۔ پی۔ ایم

تمام بڑے معروف اسٹورز پر دستیاب ہے۔



**MATCO FOODS (PVT.) LTD.**

contact@matcofoods.com www.matcofoods.com



Recommended by\*  
**World Health  
Organization**

رائس بران آئل عالمی ادارہ صحت کی جانب سے تجویز یافتہ کوکنگ آئل ہے جس میں fats کی متوازن مقدار شامل ہے۔ یہ سیرم کو لیسٹروں کی سطح کو بہتر بنانے اور قلبی امراض کی روک تھام کے لئے ایک مثالی تیل ہے۔

www.paksociety.com







Special  
کوکب



## اٹالین سینڈویچ

### ترکیب

- میری نیشن کے اجزاء اس کر کے چکن شامل کریں اور پندرہ منٹ کے لیے پزارہنے دیں۔
- **DAWN** سلائس کے کنارے نکات کرکھن لگا کر نوٹس کر لیں۔
- کوٹنگ کے اجزاء اس کر کے اس میں چکن ڈپ کریں۔
- فہر گر م گرم آئل میں ڈیپ فرائی کریں۔
- ایک **DAWN** سلائس پر آدھی مایو اور سسز پیسٹ لگائیں اور چکن سلائس رکھیں۔
- چلی گارلک سوس ڈال کر سلاڈ پتارکھیں اور دوسرا **DAWN** سلائس اوپر رکھ دیں۔
- دوسرا سینڈویچ بھی اسی طرح تیار کر لیں۔
- کات کرکچپ ہفرائز اور ڈریک کے ساتھ سرو کریں۔

### میری نیشن کے لیے

- اورک لہسن پیسٹ : اچائے کاٹج
- ٹنگ : حسب ذائقہ
- سرکہ : ۱/۲ کھانے کاٹج
- سویا سوس : ۱ کھانے کاٹج

### کوٹنگ کے لیے

- انڈا : ۱ عدد
- میدہ : ۱/۲ کپ

### اجزاء

- ۱ عدد : برینے سلائس **DAWN**
- ۲ عدد (۱۰ سوس میں کات لیں) : چکن ٹلے
- ۱ کھانے کاٹج : مکھن
- حسب ضرورت : آئل
- حسب ضرورت : سلاڈ پتہ
- ۲ کھانے کاٹج : مایونیز
- ۲ چائے کے ٹچ : سسز پیسٹ
- ۱ کھانے کاٹج : چلی گارلک سوس



For more delicious recipes visit:  
www.dawnbread.com



Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron strength



dawnbread.com

Section







# Fall in love with Chicken Cheese Hearts

Chicken and cheese, a combination close to everyone's heart. Dawn Foods Chicken Cheese Hearts are just the perfect treat to tantalize Your taste buds. Bite into the crispy Chicken Cheese Hearts and Experience steamy, yummy cheese oozing into your mouth. The perfect reason to fall in love with all your heart!



New Arrival



f /dawnfoods

t /dawnfoodspk

www.dawnfrozenfoods.com

READING  
Section



# 5ive ways with CHICKEN

Special  
کوکب



کھانا پکانے کی اصل مہارت یہ ہے کہ آپ ایک جزو کو استعمال کرنے کے لئے کتنی قسم کی ڈشز تیار کر سکتے ہیں۔ جب آپ کھانوں میں درائی لانا سیکھ جائیں تو سمجھ لیں کہ آپ کسی بھی موقع کے لیے بہترین مینو تیار کر سکتے ہیں اور گھر میں موجود کسی بھی پھل، سبزی یا ڈیری پروڈکٹ سے بہترین ڈش تیار کر سکتے ہیں۔

شف کوکب بھی اس مادہ آپ کے لیے ایسی ریسیپز لے کر آ رہی ہیں جن میں ایک مین جزو چکن کو استعمال کرتے ہوئے مختلف اقسام کے کھانے تیار کیے گئے ہیں۔ ان میں مین ڈش، اسٹیک اور اسٹارٹر کے آئیڈیا بھی ہیں تاکہ آپ کا پارٹی مینیو مکمل ہو سکے۔

چکن ایک ایسا جزو ہے جسے استعمال کرتے ہوئے آپ کسی بھی طرح کی ڈش تیار کر سکتے ہیں۔ اسے چادلوں میں ڈالیں تو بریانی یا پلاؤ بنا لیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں ڈال کر اس سے سیلڈ تیار کر لیں۔ مصالحہ بنا کر اس میں چکن ڈالیں تو کری بنا لیں۔ پیٹ اور مشن کا استعمال کم ہونے کی وجہ سے چکن کا استعمال اس حد تک بڑھ چکا ہے کہ اسے کسی بھی طرح کے کھانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس کے کبابوں میں سبزیوں اور ہربز کا استعمال کر کے ڈالنے کو بہت حد تک بڑھایا جاسکتا ہے۔ باربی کیو پارٹی کے لیے چکن کا باربی کیو بہترین آپشن ہے۔ اسے محض میری نیٹ کر کے فرائی کر لیں تو بھی یہ منفردہ اقتدرتا ہے۔

چکن کو پکانے کے لیے ایسا طریقہ استعمال کریں جس میں آئل کم سے کم استعمال ہو کیوں کہ پہلے سے ہی اس میں چکنائی اور سوڈیم کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔

گرنگ، بیکنگ اور ٹیلو فرانگ اس کے لیے بہترین کوکب اسٹائل ہیں۔







## قصوری ملائی مرغ

### اجزاء

1/3 کپ :	ہون لیس چکن
1/2 کپ :	کھویا
1 عدد (ہر ہڈ) :	دہی
1 عدد (ہر ہڈ) :	پیاز
2 عدد :	نماز
3 عدد :	بڑی الائچی
3 عدد :	سبز الائچی
3 عدد (مہمان سے ٹوٹ لیں) :	لوہک
5 عدد :	ہری مرچ
1 کھانے کا چمچ :	ثابت کالی مرچ
3 کھانے کے چمچ :	لیسوں کا رس
1 چائے کا چمچ :	فریش کریم
1 چائے کا چمچ :	گرم مصالحہ پاؤڈر
2 چائے کے چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ :	ہرا دھنیا (ہچ)
1/2 چائے کا چمچ :	اورک لیس پیسٹ
1/2 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
2 چائے کے چمچ :	دھنیا پاؤڈر
1 چمچ کا گڑا :	ہلدی
حسب ضرورت :	قصوری پتھلی (دھلک)
حسب ذائقہ :	دارغینی
	آئل
	نمک

### ترکیب

- چکن پر قصور اسانک، لیموں کا رس اور کالی مرچ پاؤڈر کا کر 30 منٹ کے لیے پزار بنے رہیں۔
- قصوری پتھلی کو گرم تونے پر ڈرائی رو سن کر لیں۔
- پیاز میں آئل گرم کر کے ثابت کالی مرچ، دارغینی، سبز الائچی، بڑی الائچی اور لوہک کڑا لیں۔
- پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔
- اورک لیس پیسٹ اور نماز ڈال کر پانی خشک ہو جانے تک پکا لیں۔
- پھر چکن شامل کریں اور قصور اگل جانے تک بھونیں۔
- پھر سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور ہلدی کس کریں۔
- کھو یا اور دہی اچھی طرح کس کریں۔ پھر چکن میں شامل کر دیں۔
- اب 1/2 کپ پانی، نمک اور گرم مصالحہ پاؤڈر کس کر کے ڈھک کر بھی آج پر پکا لیں۔
- چکن گیل جانے تو فریش کریم، قصوری پتھلی اور ہری مرچ کس کر کے پونے سے تار لیں۔
- ہرا دھنیا ڈال کر روٹی، نان کے ساتھ سرو کریں۔

## چکن ویبگی اسٹفڈ کباب

### اجزاء

1 کلو :	چکن قیہہ
1 کھانے کا چمچ :	چاٹ مصالحہ
1 کپ :	ہرا دھنیا، پورینڈ (ہر ہڈ)
2 عدد (ہر ہڈ) :	پیاز
حسب ذائقہ :	نمک
سرونگ کے لیے :	سیلڈ ہوس
فرانگ کے لیے :	آئل
1 کپ :	بند کوئٹی (سٹری کیٹی)
1 کھانے کا چمچ :	ہری مرچ (ہر ہڈ)
1 کپ :	گاجر (سٹری کیٹی)
2 کھانے کے چمچ :	لیموں کا رس

### ترکیب

- قیہہ میں تمام اجزاء اچھی طرح کس کر لیں۔
- اسٹفنگ کے اجزاء بھی الگ باؤل میں کس کر لیں۔
- قیہہ کو ہاتھ پر پھیلا کر درمیان میں اسٹفنگ رکھیں اور کباب کی شکل میں بند کر دیں۔
- اب گرم آئل میں شیلڈ فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر سوس اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔







Special  
کوکب

## امرتسری بریانی

### ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز بٹکا فرائی کریں۔
- پھر ادک لہسن پیسٹ اور ثابت گرم مصالحہ شامل کر دیں۔
- اب چکن، رنگ، زریہ، انٹی سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، بہری سرخ اور نمائز شامل کر کے بھونیں۔
- تھوڑی دیر بعد دق ڈال کر مزید بھونیں کہ چکن گل جائے۔
- چین میں آدھے چادروں کی تگا کر چکن بچھائیں اور پر چادروں کی ایک اور تگا دیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا، فراغیڈ پیاز، زردہ رنگ اور زعفران ڈال کر دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر کس کر لیں۔ دق کے رائے اور فریش سلاو کے ساتھ سربہ کریں۔

### اجزاء

3 پاؤڈر (کئی کوکرا بال ہیں)	چادل
1 کلو	چکن
1 چائے کالج	زریہ
1 چائے کالج	دھنیا پاؤڈر
1 کھانے کالج	انٹی سرخ مرچ
1 کھانے کالج	ادک لہسن پیسٹ
1 کھانے کالج	ثابت گرم مصالحہ
3 کھانے کالج	ہرا دھنیا (پوڈ)
2 عدد (پوڈ)	پیاز
3 عدد (پوڈ)	نار
2-3 عدد (پوڈ)	بہری سرخ
1/2 کپ	دق
1/2 کپ	فراغیڈ پیاز
چکنی بھر (تھوڑے سے پانی میں گول ہیں)	زردہ رنگ
چکنی بھر (تھوڑے سے پانی میں گول ہیں)	زعفران
حسب ضرورت	آئل
حسب ذائقہ	رنگ



**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmog.com



READING  
Section





www.paksociety.com

کپڑوں میں

زندگی جگائے

کمانڈر سپریم

گھر گھر کمانڈر



- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کپڑوں کے رنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کپڑوں کو بنائے اُجلا
- پارہا اُصلائی کے باوجود کپڑے رہیں بالکل نئے



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز  
فیصل آباد، پاکستان





Special  
کوکب



تیل

چکن

شملہ مرچ

## سینسٹی چکن ویبکی ٹیلیبلز

### ترکیب

- چکن پرنک، سفید مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس (اگا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔)
- اب آئل گرم کر کے چکن فرائی کر لیں۔
- تیار چکن کو پیپر ناول پر ڈرائی کریں۔
- انڈے میں ہل شامل کر کے خوب پھینٹیں۔ اب چکن کو ڈپ کریں کہ جمل چکن پر ٹمپہر جائیں۔
- بیکنگ ڈش کو چکنا کر کے اس میں چکن رکھیں اور 10-15 منٹ کے لیے 180°C پر گرم ادون میں بیک کر لیں۔
- سیلڈ کے لیے آلوؤں کے قھکے کاٹ لیں۔ اب سیلڈ کے تمام اجزاء باؤل میں کس کریں۔
- سوس کے لیے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- سردنگ پلیٹ میں سیلڈ ڈالیں۔ ساتھ تیار چکن رکھیں۔
- سوس کے ساتھ سرد کریں۔

### اجزاء

#### چکن کے لیے

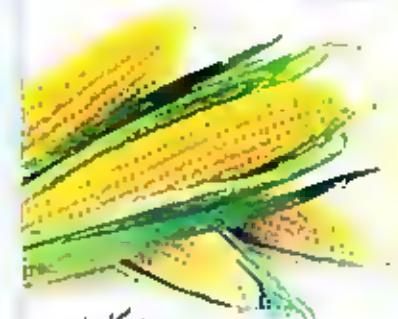
1/2 کلو :	بون لیس چکن (اسڑہیں)
1/2 چائے کا چمچ :	سفید مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ :	لیموں کا رس
2 کھانے کے چمچ :	سفید تیل
1 عدد (پہنٹ لیں) :	انڈا
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ضرورت :	آئل

#### سیلڈ کے لیے

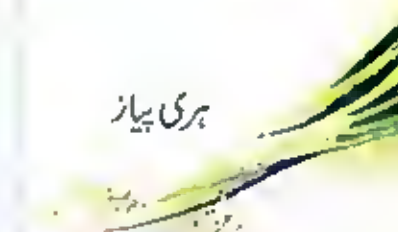
1 کھانے کا چمچ :	اولیو آئل
2 کھانے کے چمچ :	سویٹ کارن
1/2 عدد (اوبک لٹ لیں) :	ہری پیاز
1 عدد (اوبک) :	آلو
1 عدد (اسڑہیں) :	سرخ شملہ مرچ
1 عدد (اسڑہیں) :	ٹماٹر
1 کھانے کا چمچ :	لیموں کا رس

#### سوس کے لیے

1/2 کپ :	دہی
1/2 کپ :	کریم
1 چائے کا چمچ :	پودینہ (اسڑہیں)
2 کھانے کے چمچ :	سس



سویٹ کارن



ہری پیاز

**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chelspecialmag.com



READING  
Section





آپ جا ئیں جدھر  
ٹہر جائے نظر



**Golden Pearl**  
Beauty Forever

READING  
Section

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk



www.paksociety.com  
N.M. FURNISHERS



ISO 9001-2008  
Certified company



*where comfort & novelty go parallel*

www.nmfurnishers.com

UAN: 92-53-111-111-162

Gujrat | Islamabad | Lahore | Dubai | Karachi

REASONING  
SOLUTION

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# euro

# MATTRESS

Bonnell & Pocket  
spring mattresses



## EURO INDUSTRIES

PAKISTAN  
21 C-111, Gulberg 111 M.M Alam Road,  
Lahore- Pakistan.  
Cell: +92(0)3008720371  
Sargodha Road , Gujrat (50700) - Pakistan  
Tel: +92(0)533514978

56 Elm Drive, Harrow,  
Middlesex Ha2 7BY  
United Kingdom  
Tel: +442088637718  
Fax: +442088637724

E-mail: info@euroindustries.co  
Web: www.euroindustries.co  
Web: www.euromattress.co.uk

READING  
Section



Special  
شیف اسامہ



## اسٹرابیری اورنج ماؤز

اجزاء

اسٹرابیری	: 1/2 کلو
اورنج اسنس	: اچائے کا تھچ
سنگترہ	: 1 عدد
بیوی کریم	: 1/2 کپ
پاؤڈر شوگر	: 1/2 کپ



ترکیب

- سنگترہ چھیل کر جوں نکال لیں اور زیست کش کریں۔
- اب اسٹرابیری اورنج جوس اور اورنج زیست کو اکٹھا لینڈ کریں۔
- اس آمیزے کو سوس پین میں بگی آئس پر ہلز بننے تک پکائیں۔
- پھر ٹینڈا کر کے 3-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ایک باؤل میں کریم، پاؤڈر شوگر اور اورنج اسنس کو اچھی طرح بیت کریں۔
- اب اس میں اسٹرابیری کا آمیزہ ڈال کر فولڈ کریں۔
- دوبارہ آرت سے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹینڈا کریں۔
- کارڈنگ کر کے سرو کریں۔

## Strawberry Desserts

چھوٹوں اور بڑوں سب کا لیڈرٹ فروٹ ہے۔ اسٹرابیری یہ پھل صحت کی ضمانت تو ہے ہی ساتھ ہی ساتھ اسے صحت کی غلامت بھی کہا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اس پھل کی لگ بھگ چھ سو اقسام پائی جاتی ہیں۔ یہ پھل کے طور پر استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ آئس کریم، ٹک شیک، سلاڈ، جیم اور مشروبات میں استعمال ہوتی ہے۔ تاہم شیف اسامہ نے اس ماہ اسٹرابیری سے تیار ہونے والے بہترین ڈیزرٹس کا انتخاب کیا ہے۔

یہ ڈیزرٹس دنیا کی معروف کورٹیز سے لیے گئے ہیں۔ آپ کو کیسائیت کا احساس نہ ہو۔ ان ریسیپس کو تیار کرنے کے لیے کوکنگ کے لیے پورے پرائیس سے گزرنے کی بھی ضرورت نہیں بلکہ صرف چند منٹوں میں آپ یہ ڈیزرٹس تیار کر سکتی ہیں۔ تیار کرنے کے بعد ان کی سرونگ اور پریزنٹیشن پر بھی خصوصی توجہ دیں۔ اس سے یہ سڑیڈ ٹوب صہرت دکھائی دیں گے۔ ڈائینٹ پر ٹرل جیرو اور اسٹرابیری سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں کیوں کہ سوگرام اسٹرابیری میں صرف 33 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اسٹرابیری کو بلیو اسٹیک بھی کھایا جا سکتا ہے۔ اس کا روزانہ استعمال نہ صرف انسان کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے بلکہ ہارٹ ایک کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔ اس میں وٹامن سی کی وافر مقدار بھی پائی جاتی ہے جس سے قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے۔ جلد پر اس کا استعمال رنگت میں کھمار کے ناوردائیگی کے مسائل کے علاج میں بھی مفید ہے۔



PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY







Special  
شیف اسامہ



## وائٹ موکا بیر کیس

اجزاء

1 کپ :	وائٹ چاکلیٹ
1 کپ :	کریم (سٹیل ہولی)
1/2 کپ :	دودھ (سٹڈ)
1/2 کپ :	کولڈ کافی
1/2 کپ :	فروزن بیریز
1/4 کپ :	پاؤڈر شوگر
2 کھانے کے چمچ :	لیمبوں کارس
1 چائے کا چمچ :	دنیلا سسٹس

**NOVA**  
GLASSWARE

ترکیب

- وائٹ چاکلیٹ، دودھ اور کولڈ کافی کو ہلکی آؤنج پر چاکلیٹ کچل جانے تک پکائیں۔ گیس دو جانے اور ہم ٹیپر پیچر پر ٹھنڈا کر کے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فروزن بیریز کو تھوڑی دیر کے لیے روم ٹیپر پیچر پر رکھیں پھر ان میں پاؤڈر شوگر اور لیمبوں کارس ڈال کر رکھ دیں۔
- کریم میں دنیلا سسٹس کس کر کے اچھی طرح ہم بیٹ لیں۔
- سرونگ پاؤڈر میں پہلے پڑنگ ڈالیں۔ پھر بیریز اور کریم سے لیٹرنگ کریں۔
- یہ لیٹرنگ دہرائیں۔ فریش یا ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔





## ایٹون میس

Special  
شیف اسامہ



### ترکیب

### اجزاء

- اسٹرابری کٹ کران میں کیسٹ شوگر اور انار کا جوس ڈال کر رکھ دیں۔
- کریم کو اچھی طرح چھینٹیں کہ فوم بنے لگے۔
- میرنگ نیسٹ کو کیو بڑ میں توڑ لیں۔
- اب ان میں کہ ہم اور کیلے ڈال کہ بکس کریں۔
- سرنگ باڈلز میں بیہ میز ڈال کر اوپر تیار اسٹرابری سے ٹاپنگ کر دیں۔
- فریش سرور کریں۔

- اسٹرابری (نئی، ٹی) : 2 کپ
- کریم : 2 کپ
- میرنگ نیسٹ : 1 پیکٹ
- کیسٹ شوگر : 2 کھانے کے چمچ
- انار کا جوس : 2 کھانے کے چمچ
- کیا : 2 عدد (پہلے کہیں)

میرنگ نیسٹ کسی بھی طرح کے ڈیزائن میں استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ یہ دیکھنے میں کرچی جوتے ہیں لیکن منہ میں ڈالتے ہی کھل جاتے ہیں۔ انہیں بلو۔ اسٹیک بھی کھایا جاسکتا ہے اور دودھ میں ڈال کر بھی۔

**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmag.com

**NOVA**  
GLASSWARE



READING  
Section





www.paksociety.com

Due®

All Special

بدلے موسم پر نہ  
بدلے چوائس اپنی



Manufacturer  
KREATIVE  
Cosmetics (Pvt) Ltd.  
E-mail: kreative@paksociety.com

Jab Hai *Due* Tu Kuch aur Kyon

Due®

CLEANSING  
MILK  
For All Skin Types



For All  
Skin Types



Manufacturer  
KREATIVE  
Cosmetics (Pvt) Ltd.  
E-mail: kreative@paksociety.com

READING  
Section





## اسٹرابری ٹرائفل



Special  
شیف اسامہ



MORE!

For more delicious recipes visit  
www.cheesecake-mag.com



اجزاء

اسٹرابری	: ۱/۲ کلو (۲ ہونٹ نم)
پاؤڈر شوگر	: ۱ کھانے کچھ
براؤن شوگر	: ۲ کھانے کچھ
اسٹرابری نیم	: ۲ کھانے کچھ
وینا لین پیسٹ	: ۱/۲ چائے کچھ
ملک چاکلیٹ (سٹری ہٹی)	: ۱ کپ
چاکلیٹ لیڈی ٹنگر (نہ نم)	: ۲ کپ
بادام (نست کیے ہوئے)	: ۱/۲ کپ
کریم چیز	: ۱/۲ کپ
نیوی کریم	: ۱/۲ کپ
لیموں کارس	: ۱/۴ کپ

ترکیب

- لیموں کارس، اسٹرابری نیم اور براؤن شوگر کو پیس میں بکلی آٹھ پر شوگر گھل جانے تک پکائیں۔
- پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- ملک چاکلیٹ، پاؤڈر شوگر، وینا لین پیسٹ، کریم چیز اور نیوی کریم کو ڈالڈ کر لیں۔
- سرد بنگ پاؤل میں براؤن شوگر کا پیسٹ ڈالیں۔
- اوپر چاکلیٹ لیڈی ٹنگر، اسٹرابری، کریم چیز اور نوسٹ کیے ہوئے بادام ڈالیں۔
- اسی طرح 3-2 لیٹر ڈالیں۔
- ٹھنڈا کر کے سرد کریں۔

NOVA®  
GLASSWARE



READING  
Section







Quality Tableware



Articles	Sizes
01	Demitasse Spoon 11.2cm
02	Tea/Coffee Spoon 13.5cm
03	Sugar Spoon 12.9cm
04	Ice Cream Spoon 13.1cm
05	Iced Tea Spoon 19.2cm
06	Tea Spoon Big 16.0cm
07	Soup Spoon Small 15.6cm
08	Soup Spoon Blg 17.7cm
09	Dessert Spoon 18.2cm
10	Dinner Spoon 20.4cm
11	Service Curry Spoon 8" 20.3cm
12	Service Rice Spoon 8" 20.8cm
13	Service Curry Spoon 9" 22.8cm
14	Service Rice Spoon 9" 23.3cm
15	Chafing Dish Spoon 12" 29.0cm
16	Chafing Dish Spoon 15" 38.5cm
17	Soup Ladle 9" 20.3cm
18	Soup Ladle 12" 30.8cm
19	Soup Ladle 15" 37.0cm
20	Cake Fork 16.3cm
21	Fruit Fork 16.3cm
22	Oyster Fork 14.9cm
23	Fish Fork 18.2cm
24	Dessert Fork 19.0cm
25	Dinner Fork 21.0cm
26	Service Fork 8" 21.3cm
27	Service Fork 9" 23.7cm
28	Salad Fork 9" 22.5cm
29	Chafing Dish Fork 12" 28.5cm
30	Chafing Dish Fork 15" 37.5cm
31	Steak Fork 8" 19.8cm
32	Steak Fork 9" 22.8cm
33	Carving Fork 27.2cm
34	Cake Knife 17.8cm
35	Fruit Knife 20.4cm
36	Fish Knife 20.6cm
37	Dessert Knife 20.5cm
38	Dinner Knife 23.2cm
39	B & B Knife 20.5cm
40	Butter Knife 18.9cm
41	Steak Knife 8" 20.4cm
42	Steak Knife 9" 23.0cm
43	Carving Knife 31.0cm
44	Cake Cuter 21.1cm
45	Cake Lifter 28.8cm

"COCKTAIL" is one of the manufacturers in Pakistan who provide a wide range of Table Cutlery that caters to all dining table requirements including spoons, forks and knives for specific purpose e-g Fish, Steak, Ice creme, Coffee, Carving, Chafing Dish, Bar B Q, Pastry, Cake, Fruit etc. As it is said, a right choice of cutlery enhances the ambience for meal.



Lahore  
0301-8445931  
0302-8445931

Rawalpindi  
0300-8505931  
0300-8585931

Karachi  
0301-8215931  
0301-8245931

**Dar Cutlery Works** REGD.

10-B, S.I.E. Sialkot-51310 Pakistan. Phone:(052)3255931,3554401,0301-8615935 Fax:(052)3552400  
dar@cocktail.com.pk www.cocktail.com.pk

READING  
Section







شیف اسامہ  
Special

## سپرنگ ڈیزرٹ

### ترکیب

- باؤل میں بھن کر گرم کر کے اس میں پاؤڈر شوگر، لیموں کا رس اور پانی ڈال کر سوس تیار کر لیں۔
- اسٹرابری جیم کو مائیکرو ویو اوون میں تیس منٹ کیڑنے کے لیے گرم کریں۔
- 5-6 سرونگ باؤلز میں پہلے ایک کے کیڈیز ڈالیں۔ اوپر برابر مقدار میں تیار سوس ڈال کر جیم اور پڈنگ ڈالیں۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور رس بھری سے سجا کر پیش کریں۔

### اجزاء

- اسٹرابری جیم : 1/2 کپ
- دنیلا پڈنگ (چار) : 1 کپ
- پاؤڈر شوگر : 1/2 کپ
- لیموں کا رس : 3 چائے کے چمچ
- پانی : 3 کمانے کے چمچ
- بھن کر : 3 کمانے کے چمچ
- پاؤڈر شوگر : 1 اندو (کیوز)
- رس بھری : گارڈنگ کے لیے



**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
[www.chefspecialuag.com](http://www.chefspecialuag.com)



**NOVA**  
GLASSWARE



READING  
Section





www.paksociety.com

**SALMAN'S**  
Since 1950

اصل پھلوں کے چنگس کے ساتھ



Premium Quality  
Available in  
450 & 800 gms



**SALMAN CORPORATION (PVT.) LTD.**

42 Lehrtar Road, P.O. Tarlai, Islamabad, Pakistan, Ph: (+92 51) 224-1291, 224-1370, 224-4365  
Fax: (+92 51) 224-1738, E-Mail: sales@salmancorp.com, Website: www.salmancorp.com



Pakistan Standards  
PS: 2020-1937  
License #: CML-2280-2002

DINK  
Sedon

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1

f PAKSOCIETY





Special  
شیف مدهو جعفری

## ٹماٹو ایڈ بیسل بروشڈینا

### اجزاء

1 عدد :	کرشی لونگ لوف (ریڈ)
1 عدد (پہنڈا) :	پیاز
3 عدد (پہنڈا) :	نماز
5-6 عدد (کات لیس) :	ٹماٹو لیوز
1 کھانے کا چمچ (پہنڈا) :	لہسن پیسٹ
2 کھانے کے چمچ :	ادلیو آئل
1 چائے کا چمچ :	اور گیانو (ٹنگ)
1/2 کپ :	چیز (کن کر لیس)
حسب ذائقہ :	نمک، کالی مرچ پاؤڈر

### ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ ٹریے پر ایڈ بیسل ٹیم فوائل پھیلا دیں۔
- بریڈ کو کرل کر کے سلائسز میں کاٹیں۔
- اب بیکنگ ٹریے میں رکھ کر ادلیو آئل کے چند قطرے ڈالیں۔
- اب بریڈ سلائسز پر لہسن پیسٹ لگا دیں۔ باقی تمام اجزاء اور پر ڈالیں اور دس منٹ کے لیے بیکنگ کر لیں۔
- تیار ہونے پر سرورنگ ڈش میں نکال کر بیسل لیوز سے سجا کر سرو کریں۔



READING  
Section







شیفہ مہر جعفری

## چکن اینڈ پوٹیٹو کری

### اجزاء

آلو	: 1/2 کلو (بھرنے)
چکن	: 1 کلو
ہسن	: 8-10 جوسے (بھرنے)
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
اورک (بھرنے)	: 1 کھانے کا چمچ
چلی سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹوسوس	: 2 کھانے کے چمچ
بادیان پھول	: 1 عدد
پیاز	: 2 عدد (سائز)
نماز	: 2 عدد (بھرنے)
دہی	: 1 کپ
ٹمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

### ترکیب

- چکن کو آدھا ہسن، اورک، ٹماٹوسوس اور لیموں کا رس لگا کر 3-4 گھنٹے تک پزارہنے دیں۔
- گرم آئل میں پیاز اور بقیہ اورک ہسن فرائی کر لیں۔
- اب ٹمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور نماٹو شامل کر کے نماز گھل جانے تک پکائیں۔
- پھر چکن ڈال کر بھولیں۔ دہی، چلی سوس اور بقیہ نماٹوسوس ڈال کر آلو شامل کریں۔
- چکن اور آلو گھل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔
- بادیان پھول سے سجا کر گرم گرم پرائیوں کے ساتھ سرو کریں۔

## Quick & Easy

میں کوئی بھی کام کرنا، وقت کی کمی آئے آئی  
**دور جدید** ہے۔ جی چاہتا ہے کہ کوئی جادو کی چمڑی جسے  
گھمانے سے سارے کام با آسانی ہو جائیں۔ البتہ یہ خواہش محض  
خواہش ہی رہتی ہے۔

آگے چوں کہ گرمی کا موسم آ رہا ہے اور زیادہ دیر بچن میں رہ کر  
کھانا تیار کرنا بھی کسی آزمائش سے کم نہیں ہوتا۔ آپ کی اس مشکل  
کو کسی حد تک کم کرنے کے لیے شیف مہر جعفری ایسی ریسیپس پیش کر  
رہی ہیں جنہیں تیار کرنے میں کم وقت صرف ہوتا ہے۔ منفر اور کم  
اجزاء کا استعمال کرتے ہوئے یہ ریسیپس نہ صرف بنانے میں آسان  
ہیں بلکہ ایسی خواتین جو کوکنگ میں بہت مہارت نہیں رکھتیں وہ بھی  
یہ ریسیپس فرائی کر سکتی ہیں۔

یہ ایسی ریسیپس ہیں جنہیں کسی بھی وقت با آسانی تیار کیا جاسکتا ہے  
البتہ آپ کے بچن میں ضرورت کے بنیادی اجزاء موجود ہونے  
چاہیے۔ اکثر خیال کیا جاتا ہے کہ جلدی کھانا بنانے کے لیے فاسٹ  
ٹوڈ بہترین آپشن ہے کیوں کہ برگرز اور سینڈویچز وغیرہ جلد تیار  
ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ خیال درست نہیں۔ فاسٹ فوڈ کے لیے  
بھی پیپرز، پیپر، کور فرائی کرنا پڑتا ہے اور ان میں کیلوریز بھی زیادہ  
ہوتی ہیں۔ اس لیے گھر کے بننے ہوئے یہ سادہ اور صحت مند  
کھانے ان کے مقابلے میں بہترین آپشن ہیں۔

کم سے کم وقت میں کھانا تیار کرنے کے لیے مصالحے کے  
اجزاء گرائنڈ کر کے ریفریجریٹر میں محفوظ کر لیں۔ ضرورت پڑنے  
پر انہیں فوری طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کھانا بنانے  
کے لیے کوئی وقت مخصوص کر لیں تو بھی آسانی سے کھانا بنا سکتی ہیں  
کیوں کہ وہ بچن تبدیل کرتے رہنے سے بھی وقت بچ کرنا مشکل  
ہو جاتا ہے۔ ان ریسیپز کے ذریعے آپ نہ صرف کم وقت میں کھانا  
تیار کر لیں گی بلکہ آپ کو یہ بھی محسوس نہیں ہوگا کہ وقت کم ہونے کی  
وجہ سے آپ اچھا کھانا تیار نہیں کر سکتیں۔





## کرچی رائس پلییٹر

Special  
شیف مدہ جعفری

### ترکیب

- سیدہ، نمک، روغن اور کریمز کر کے میٹر تیار کر لیں۔
- اب اس میں چکن کو اچھی طرح رول کر کے اٹھارے میں ڈب کریں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- تین میں ایک کمانے کا چھ آئل گرم کر کے اور ک بسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر آلو، ہری پیاز، نمک، رائس، ہسٹرز سب اور فرائیڈ چکن ڈال کر
- 4.5 منٹ پکا لیں۔
- ڈش میں سلاد پنا پھیلا کر اوپر تیار آمیزہ نکالیں۔
- بسن کی سویاں کے ساتھ سرو کریں۔

ادرنک بسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سیدہ	: 3 کمانے کے چمچ
بریڈ کریمز	: 2 کمانے کے چمچ
بسین کی سویاں	: 1 کپ
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
سلاد پنا	: سرونگ کے لیے

### اجزاء

چکن	: 1 پاؤ (کھین)
براؤن رائس (تیار)	: 1 کپ
روغن	: 1/2 کپ
ہری پیاز	: اعداد (تحت بسن)
آلو	: اعداد (آلو پو پو)
نماز	: اعداد (پو پو)
انڈا	: اعداد (بسین بسن)
ہسٹرز سب	: 1 کمانے کا چمچ

**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmag.com



READING  
Section  
www.chefspecialmag.com





Samsol®

Brings  
FASHION  
to your  
HAIR!



23 M O C H A



21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 36 | 39 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 39F | 41F | 42F | 43F | 44F | 45F | **READING**

**Section**





Special  
شیف مدھر جعفری

## دہی کریم پھول گوبھی

اجزاء

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| گوبھی           | : 1 پھول (تازہ)  |
| دہی             | : 1/2 کپ         |
| کریم            | : 1/2 کپ         |
| پیاز (بہنا)     | : 1/2 کپ         |
| ادرک (بہنا)     | : 1 کھانے کا چمچ |
| کھن             | : 2 کھانے کے چمچ |
| ریڑھی جلی فلیکس | : 1 چائے کا چمچ  |
| زیرا            | : 1 چائے کا چمچ  |
| نمک             | : حسب ذائقہ      |

گارنشنگ کے لیے

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ہرا دھنیا (بہنا) | : 1 کھانے کا چمچ |
| گرم مصالحہ پاؤڈر | : 1 چائے کا چمچ  |
| ادرک (تازہ)      | : 1 کھانے کا چمچ |
| فریڈ ہری مرچ     | : 1-5 عدد        |

### ترکیب

- کھن گرم کر کے اس میں پیاز اور ادرک فراٹی کریں۔
- اس پر ہرا دھنیا، جلی فلیکس شامل کریں۔
- دہی، کریم کس کر کے 1-2 منٹ پکائیں۔
- پھر نمک اور گوبھی ڈال کر ڈھک کر ہلکی آگ پر پکے دیں۔
- گوبھی گل جائے تو چھلے سے اتار لیں۔
- ہرا دھنیا، ادرک، ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر سے سجا کر سرو کریں۔



پھول گوبھی وٹامن سی، کے، پروٹین، فائبر، فولیٹ اور فاسفورس کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ اسے پکاتے ہوئے گرم مصالحے کا استعمال نہ کریں۔ روزمرہ، روٹین 774 فیصد وٹامن سی گوبھی سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔



For more delicious recipes visit: [www.chelspucielmog.com](http://www.chelspucielmog.com)

42  
READING SECTION  
Chef Special  
www.chefspecial.com





0 Grams Trans Fat PER SERVING



دل کا دوست

کینولا آئل



- ✓ No Preservatives
- ✓ Cholesterol Free
- ✓ High in Vitamin E

Pakistan Standards PS: 2983-2003

Salva

— GROUP OF INDUSTRIES —

Fatima Vegetable Oil Mills (Pvt) LTD. 10-Km, Faisalabad Road, Okara, Pakistan. UAN: 044-111-786-048 www.salva.com.pk



READING Section







## پٹی گارلک چکن رائس

Special  
شیف مدھر جعفری

جس پانی میں چاول بھگوئے باتے  
ہیں اسے صنایع کرنے کے بجائے  
اس سے چہرہ دھو لیں۔ یہ اسکن بہ  
صحت مندانہ اثرات مرتب کرتا  
ہے۔ ڈائٹ پر عمل پیرا خواتین  
کے لیے چاول اچھی آپشن ہے  
بیوں کے اس سے بھوک بھد ختم  
ہونے کا احساس ہوتا ہے۔



### تشریح

- سرخ مرچ پیسٹ، نمک اور آدھی سو یا سو کو چکن پر لگا کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- ◆ اب چکن میں آدھا کارن فلور گس کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- نان اسٹک چین میں آئل گرم کر کے لہسن، اورک کو پکا فرائی کریں پھر ٹماٹو کچھپ اچلی سوز، ابقیہ سو یا سو اور چکن اسٹاک شامل کر کے پکا لیں۔
- بقیہ کارن فلور کو 1/4 کپ پانی میں گس کر کے چکن اسٹاک میں شامل کریں۔
- اب چکن ڈال کر مزید 3-4 منٹ پکا کر چھلے سے اتار لیں۔
- دوسرے نان اسٹک چین میں آئل گرم کر کے پیاز، ہبزا اور سرخ شملہ مرچ کو پکا فرائی کریں۔
- ◆ چاولوں کو سرد نمک باؤل میں نکال کر تیار چکن ڈالیں۔
- پیاز اور شملہ مرچوں سے سجا کر گرم گرم سرد کریں۔

### اجزاء

چاول	: 2 کپ (تھال میں)	سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (کھڑ)
چکن اسٹاک	: 3 کپ	سرخ شملہ مرچ	: 1 عدد (کھڑ)
سو یا سو	: 1 کھانے کا چمچ	لہسن	: 8 جوئے (پہنڈ)
سرخ مرچ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	بون لیس چکن	: 200 گرام (کھڑ)
کارن فلور	: 2 کھانے کے چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
ٹماٹو کچھپ	: 3 کھانے کے چمچ	اورک	: 1 کھانے کا کٹورا (پہنڈ)
چلی سوس	: 1 چائے کا چمچ	آئل	: حسب ضرورت
پیاز	: 1 عدد (پہنڈ)		



For more delicious recipes visit:  
www.chaispecialmag.com



READING  
Section



www.paksociety.com



پاک دیسی گھی



تھوڑی چاہت تھوڑا پیار

بھرپور غذائیت  
قدرتی ذائقہ

www.pakdesighee.com



READING  
Section







# Spring sizzle



READING  
Section







Special  
شیف سنجیو



## چکن اسٹیک ساتھ ویجی ٹیبلز

اجزاء

چکن ٹے (ہین بس)	: عدد
مسزڈ پیسٹ	: 1 چائے کاج
شکر	: 1 چائے کاج
کھن	: 1 کھانے کاج
آئل	: 1 کھانے کاج
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ
سوس کے لیے	
ہینف اسٹاک	: 1/2 کپ
پیاز (1/2 کپ پیاز)	: 1 کھانے کاج
کھن	: 1 کھانے کاج
سرکہ	: 1 چائے کاج
لہسن (پہن)	: 1 چائے کاج
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کاج
چکن پاؤڈر	: 1 چائے کاج

ویجی ٹیبلز کے لیے

گاجر	: عدد (پروکٹات بس)
شملہ مرچ	: عدد (پروکٹات بس)
پیاز	: عدد (پروکٹات بس)
بے بی کارن	: 3 عدد (ہین بس)
کھن	: 1 کھانے کاج

ترکیب

- چکن ٹے کو اسٹیک ہنر کی مدد سے چپا کر لیں۔
- اب اس کو آئل، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، مسزڈ پیسٹ اور شکر کا گھٹنے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بھرنان اسٹیک چین میں کھن گرم کر کے چکن ٹے کو دونوں اطراف سے پکائیں۔
- ویجی ٹیبلز کے اجزاء سے کھن گرم کر کے تمام میزیاں ہلکی فرائی کر لیں۔
- سوس کے اجزاء سے کھن گرم کر کے پیاز پکا فرائی کریں پھر لہسن شامل کر کے جھونیں۔
- اب اسٹاک، کالی مرچ پاؤڈر، چکن پاؤڈر اور سرکہ شامل کر کے تھوڑی دیر پکائیں اور چولہے سے اتار لیں۔
- ڈش میں چکن ٹے رکھ کر اوپر یہ سوس ڈال دیں۔
- ویجی ٹیبلز اور فریج فرائز کے ساتھ گرم گرم سروس کریں۔

## کیرٹ رائس

اجزاء

چاول	: 1 کپ (بھروس)
گاجر (مٹھی بھری)	: 1 کپ
پیاز	: عدد (پہن)
ہرنی مرچ	: 2 عدد (کھن بس)
بلدی	: 1/2 چائے کاج
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت
ٹمپرنگ کے لیے	
مسزڈ سینڈز	: 1/2 چائے کاج
زیرہ	: 1/2 چائے کاج
آرد وال	: 1/2 کھانے کاج
کری پتا	: عدد

مصالے کے لیے

ثابت ہمنیا	: 1 چائے کاج
ثابت سرخ مرچ	: 3-4 عدد
موچک پھل	: 1 کھانے کاج
کوکونٹ (مٹھی بھری)	: 2 کھانے کاج

ترکیب

- مصالے کے تمام اجزاء کو گراؤ کر لیں۔
- چاولوں کے لیے آئل گرم کر کے بنا فرائی کریں۔
- پھر چاولوں کے ساتھ تمام اجزاء اور گراؤ کر لیا، اور مصالے ڈال کر جھونیں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر چاول شامل کریں۔ چاول ایک کئی رو جائیں تو پتہ لہجے کی آج بھلی کر دیں۔
- چین میں دو کھانے کے کچے آئل گرم کر کے ٹمپرنگ کے اجزاء ڈال کر لیں۔
- اب یہ ٹمپرنگ چاولوں پر ڈال کر 5-7 منٹ دم پر رکھ دیں۔
- گرم گرم چاول ملاو کے ساتھ سروس کریں۔



READING  
Section





Special

## پومی گرینڈ بنٹ کیک

اجزاء

کیک کے لیے

انڈا	: 4 عدد
براؤن شوگر	: 1/2 کپ
چینی	: 1 کپ
آئل	: 1/2 کپ
انار (مٹے)	: 1 کپ
انار کا جوس	: 1 کپ
cocoa پاؤڈر	: 1/2 کپ
سیدھ	: 1 1/4 کپ
وینا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کاجی
بیکنگ سوڈا	: 1/2 چائے کاجی
بیکنگ پاؤڈر	: 1/2 چائے کاجی

### پومی گرینڈ گلیز کے لیے

چینی (پاور)	: 5 کمانے کے جج
انار کا جوس	: 1 کپ
پانی	: 1/2 کپ

### ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر کے bundt پیمن گرم کر لیں۔
- انڈے، براؤن شوگر اور چینی الیکٹریک کسر میں کس کر لیں۔
- پھر وینا ایکسٹریکٹ، آئل اور انار کا جوس شامل کر کے مزید کس کریں۔
- ایک باؤل میں سیدھ، cocoa پاؤڈر، سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر کس کریں۔
- پھر انار کے جوس والے کچھ میں ڈال کر اتنا کس کریں کہ گاڑھی بیڑ تیار ہو جائے۔
- اب گرم بنٹ پیمن میں ڈال کر 350°F پر 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- گلیز کے تمام اجزاء کس کر کے ہلکی آج پر پکائیں۔
- چینی کس ہو جائے اور گلیز گاڑھا ہو جائے تو چھ لٹے سے اتار کر ٹھنڈا کریں۔
- کیک کے اوپر گلیز ڈال کر انار کے دانوں سے سجا کر سرو کریں۔



READING SECTION



www.paksociety.com  
 Your Beautiful Dreams Come True

# Faiza

BEAUTY CREAM

- ◀ چہرے کے داغ دھبے مٹائے
- ◀ کیل چھائیاں دور کرے
- ◀ رنگت نکھارے



Poonia Brothers (Pak) TM 223190

Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
 RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
 FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



## پلیپر چکن



Special  
شیف سنجیو

### اجزاء:

چکن	: 1 کلو
پیاز	: 2 عدد (سائزر)
ٹماٹر	: 2 عدد (ہریڈ)
کرنی پتا	: 3 عدد
لونگ	: 4 عدد
سرخ سرخ (تایت)	: 4-5 عدد
ہری سرخ	: 4-5 عدد
ادوک بسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
بلدی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
کئی کالی سرخ	: 2 چائے کے چمچ
دارچین	: 4 اچھ کا کوا
آئل	: حسب ضرورت

### تشریح:

- کالی سرخ، دارچین، زیرہ، تایت سرخ، بلدی پاؤڈر، لونگ اور کرنی پتا کھٹے کر اسٹنڈ کر لیں۔
- تین میں آئل گرم کر کے ادوک بسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب پیاز ڈال کر براؤن کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر گھس جانے تک پکائیں۔
- پھر چکن شامل کر کے بھون لیں۔
- چکن گل جانے تو گھسٹنڈ کیے ہوئے مصالحے شامل کر دیں۔
- تیار ہونے پر ہری سرخیں شامل کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرہہ کریں۔



**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmag.com



READING  
Section



New  
Arrival

# MENU<sup>®</sup>

Ready to Eat



## Chicken *Haryali Boti*



READING  
Section





Special شیف سنجیو



MORE!

For more delicious recipes visit:  
www.cholspecialmag.com



اجزاء:

چکن سوئیچ

پیاز

انڈا

ہری پیاز

پارسیں چیز (مٹری ہوئی)

گاجر (مٹری ہوئی)

تیل

پف پیسٹری

ہراوحنیا (بڑی)

مک

کالی مرچ پاؤڈر

: 8-10 عدد

: 1 عدد (بڑی)

: 1 عدد (میت لیس)

: 1 عدد (بڑی)

: 1 کپ

: 1 کپ

: 1/2 کپ

: 2 ٹینیس

: 2 کھانے کے چمچ

: حسب ذائقہ

: حسب ذائقہ

ترکیب

- اردن کو 400°F پر گرم کر لیں۔ ہینک شیٹ پر پارچمنٹ پیپر لگا لیں۔
- سوئیچ کو پیپ کر کے ان میں انڈے اور تیل کے علاوہ تمام اجزاء خوب اچھی طرح مکس کریں۔
- اب پف پیسٹری رولنگ پن سے پر لیس رول کر کے تھوڑا باریک کر لیں۔
- ان کے اوپر تیار سوئیچ کچھ برابر مقدار میں پھیلا کر رول بنائیں۔
- اب انہیں انڈے سے برش کر کے تیل چھڑک دیں۔
- پھر تیز ناخن کی مدد سے 4-3 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- تیار پین میں رکھ کر پھیلنے سے گرم اردن میں 25-30 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- کرپسی اور گولڈن ہو جائیں تو نکال لیں۔
- پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔



READING Section





**Happilac**  
PAINTS  
COLORS OF HAPPINESS

## COLOR YOUR LIFE

TO OUTSHINE THE REST COLORFULLY!

PREMIUM SPECIAL  
PLASTIC EMULSION  
FOR WALLS & CEILINGS

[www.happilacpaints.com](http://www.happilacpaints.com)

[facebook.com/HapllacPaints](https://facebook.com/HapllacPaints)

[instagram.com/HapllacPaints](https://instagram.com/HapllacPaints)

READING  
Section





# حقیقتیں

# حکیم ساجد

پولن الرجی کے جانے سب کے مسائل کا حل

اختیار کرتا ہے تاہم پودوں کی اقسام کے مطابق یہ دوسرے موٹوں میں بھی دیکھی ہے۔ جب بھی موسم بدلتا ہے تو الرجی پھیلنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

سوال: پولن گریز زیادہ تر کن اوقات میں ایکٹو ہوتے ہیں؟ (علیہ صبر امیر آباد)

جواب: پولن گریز زیادہ تر صبح و خاص کر پانچ سے دس بجے کے دوران ایکٹو ہوتے ہیں۔ ان کے پھیلنے کا انحصار ہوا کی رفتار پر بھی ہوتا ہے۔ اگر بارش ہو جائے تو ان کے پھیلنے کی شرح کم ہو جاتی ہے۔

سوال: پولن الرجی کا علاج کیا ہے؟ (سائر نسیم، ماٹھرو)

جواب: اس کا بہترین علاج تو پرہیز ہی ہے۔ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق آپ اور استعمال کر سکتے ہیں۔ Anti-inflammatory drugs اور Nesal steroids استعمال کر لیا جائے تو الرجی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ تاہم ڈراپس اور سپرے کا استعمال ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق کریں۔

سوال: کیا اس سلسلے میں ایئر فلٹرز (Air filter) کا فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں؟ (ندیا سمر، لاہور)

جواب: جی ہاں، ایسے بہت سے ایئر فلٹرز مارکیٹ میں دستیاب ہیں جو الرجی فی روک تھام میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ تاہم اس اور ایکٹو ایگل چارجڈ پلٹس پر مشتمل ایئر فلٹرز ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

ہوتے ہیں لیکن ان کی کیمیکل بناوٹ ایسی ہوتی ہے کہ بہت زیادہ الرجی کا باعث نہیں بنتے۔ اس کے پولن چونکہ بھاری بھی ہوتے ہیں اس لیے ہوائیں بکھرنے کے بجائے نیچے لگ جاتے ہیں۔ گھاس بھی پولن کی پیداوار کا اہم اور برا ذریعہ ہے۔ شاہ باغ اور دیوار وغیرہ پولن الرجی پیدا کرنے کا ذریعہ ہیں۔



سوال: پولن گریز سے کس قسم کی الرجی ہو سکتی ہے؟ (عقیق عمر، شیخوپورہ)

جواب: چیپٹیکس آنا، آنکھوں میں پانی آنا، آنکھیں سرخ ہونا، ناک میں سوزش، سینے کی جلن، دمہ، گلا خراب، کھانسی ہونا، بخار ہونا، اسکن الرجی وغیرہ اس کی عام مثالیں ہیں۔

سوال: کیا پولن الرجی صرف بہار کے موسم میں ہوتی ہے؟ (حیدر، اسلام آباد)

جواب: یہ مسئلہ بہار کے موسم میں زیادہ شدت

بہار کا موسم شروع ہوتے ہی جہاں رنگ برنگے پھول اپنی شان دکھا کر باہر نکلنے لگتے ہیں وہیں پولن الرجی کی وجہ سے بہت سے افراد پریشان بھی رہتے ہیں۔ ہر سال موسم بدلتے ساتھ ہی بہت سے لوگ اس الرجی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ الٹی کیسے اور کیوں ہوتی ہے اور ان کی جان بچانے کے لیے ماہرین سے کیا بات چیت کی جائے؟

سوال: کھڑے باہر ہونے کی صورت میں کیا احتیاط لازم ہے؟ (سردوہلی، اوکاڑہ)

جواب: صبح و سیرے پولن کے پھیلنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے لہذا اس وقت باہر نہ جائیں۔ الرجی کی شکایت کی صورت میں آؤٹنگ سے پرہیز کریں۔ باہر نکلنے وقت نسیں ماسک کا استعمال کریں۔ آنکھوں کی حفاظت کے لیے سن گلاسز کا استعمال کریں۔ اگر آپ باہر جائیں تو واپس آکر فوری لباس تبدیل کریں اور بال بھی دھو لیں۔ پولن الرجی کے خائفانہ دیکھنا بھی کارآمد ثابت ہوتی ہے تاہم ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں ورنہ نقصان دہ بھی ہو سکتی ہے۔

سوال: کن پودوں سے پولن الرجی ہو سکتی ہے؟ (علیہ صبر، کراچی)

جواب: پولن الرجی، الرجی کی سب سے زیادہ پھیلنے والی قسم ہے۔ زیادہ تر پولن ایسے پودوں سے پیدا ہوتے ہیں جو دیکھنے میں سادہ ہوں اور ان پر پھول وغیرہ نہ کھلتے ہوں۔ ذرا انیس اور اوسر اڑاتی پھرتی ہے۔ ایک سادہ Ragweed Plant ایک دن میں لاکھوں پولن پروڈیوس کر سکتا ہے۔ کچھ پودوں اور درختوں سے پیدا شدہ پولن زیادہ الرجی کا باعث نہیں بنتے۔ مثال کے طور پر پانے کے درخت نئے بڑی مقدار میں پولن خارج

سوال: حکیم صاحب یہ پولن گریز کیا ہوتے ہیں؟ (خرم انجرام، لاہور)

جواب: پولن گریز (زرگیں) دراصل پودوں کے رقی پر پوکشن کے نسل کے دوران پیدا ہونے والے پاؤڈری قسم کے گریز ہیں جو ہوا یا کیزے مکوں اور کے ذریعے پھیلتے ہیں۔ یہ گریز آنکھ، ناک اور اسکن الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔

سوال: کیا اس الرجی کی وجہ سے بخار بھی ہو سکتا ہے؟ (تحریم اقبال، کوئٹہ)

جواب: جی ہاں۔ اس قسم کی الرجی بعض اوقات بخار میں بھی مبتلا کر سکتی ہے۔ اس بخار کو "Rose Fever" یا "Hay Fever" کہتے ہیں۔

سوال: پولن الرجی سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟ (طاہر بلوچ، قسور)

جواب: گھسکی کھڑکیاں جو باہر کی طرف کھلتی ہیں بند رکھیں۔ ذرا نیچے کے دوران گاڑی کی کھڑکیاں بند رکھیں۔ اگر آپ نے گھر میں پالتو جانور رکھے ہیں تو انہیں لیڈنگ اور ہیڈروم سے دور رکھیں۔ ان کے ذریعے بھی پولن الرجی پھیل سکتی ہے۔ گھر میں کوئی کچرا گیلانہ نہ رہے دیں بلکہ دھوپ میں رکھ کر





# مرحبًا إيسفاغول ليونته صحت ہے املول



READING  
Section

MARHABA LABORATORIES (PVT.) LTD.

Marhaba Laboratories • UAN: 111-152-152 • www.marhaba.com.pk





# The rise of Women

is the rise of



۸ مارچ کو ہر سال دنیا بھر میں یوم خواتین منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد شہ بائے زندگی میں خواتین کی اہمیت کو تسلیم کرنا اور مساوی بنیادوں پر ان کے حقوق کی فراہمی کو یقینی بنانے کے لیے کوشش کرنا ہے۔ اس دن دنیا بھر کے ممالک میں خواتین کو خراج تحسین پیش کرنے اور ان کی خدمات کے اعتراف میں ذاتی اور ذکاوتی سطح پر اقدامات کیے جاتے ہیں۔ اس سال Women's day پر ورلڈ وائڈ یہ تقسیم قرار دیا گیا ہے۔ "IWD 2016 Campaign Theme: Pledge for Parity" امید ہے کہ دنیا کے تمام ممالک میں خواتین ہر شعبے میں گراں قدر خدمات سرانجام دے رہی ہیں تاہم ابھی تک انہیں برابر کی سطح پر حقوق نہیں دیے جا رہے ہیں۔ ایک ورلڈ وائڈ کمپین نے گزشتہ سال یہ یوشن کوئی کی تھی کہ خواتین کو مردوں کی برابری پر آنے کے لیے 2095 تک کا وقت دکھایا گیا ہے اور اگر یہ رفتار متوقع شرح سے کم رہی تو 2133 تک یہ ٹارگٹ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ موجودہ وقت میں خواتین کی برابری کوئی strength کو دیکھتے ہیں: امید ہے کہ عظیم خواتین اپنے لیے نئے راستوں اور منزلوں کا تعین کر لیں گی۔ دنیا کے مختلف ممالک میں دس دن کے مختلف البرقیوں سے منایا جاتا ہے۔ اس دن کی سیلبریشن پر ایک نظر ڈالتے ہیں۔

## Pride of Pakistan



### زگس مولوالا

زگس (Astrophysicist) کا تعلق کراچی سے ہے۔ کیریئر کے حوالے سے وہ Associate department head of physics at MIT کی سرگرم رکن ہیں۔ حال ہی میں زگس کی ٹیم نے آئین اسٹار کی گریویٹیشن ٹیشن خیرہ میں خاصی پیش رفت کی۔ زگس گزشتہ 20 سالوں سے MIT کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔ وہ اپنی دریافت کے حوالے سے زگس نے کہا کہ ہادی دریافت نے کائنات کو تسخیر کرنے کا ایک نیا دروازہ کھول دیا ہے۔ زگس کی اس کامیابی پر پورا پاکستان تازاں ہے۔ کائنات کی تسخیر کے اس عمل میں زگس نے اہم کردار ادا کیا ہے۔

تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ ان کی معاشی معاشرتی اور مالی حالت میں بہتری لانے کے لیے اقدامات کیے جاتے ہیں۔ خواتین کے مسائل حل کرنے کے لیے مختلف جگہوں پر کمیشن بنیے جاتے ہیں اور ان مسائل کے حل کے لیے تجاویز مرتب کی جاتی ہیں۔ پورا مہینا پیچھڑا، ڈنرز، فلم سکریننگ کے ذریعے خواتین میں ان کے حقوق کا شعور پیدا کیا جاتا ہے۔

### دومن ڈے ان فرانس

فرانس میں بھی دو دن ڈے بھر پور جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔ ایسی خواتین جو اپنی فیلڈ میں کامیاب ہوں انہیں نمایاں اہمیت دی جاتی ہے۔ تقریبات منعقد کی جاتی ہیں اور خواتین کی تعلیم اور مہارتوں کے حصول کے لیے پالیسیز پر نظر ثانی کی جاتی ہے۔



اس موقع پر خواتین کو تحائف اور پھول پیش کیے جاتے ہیں۔ اس دن کو "Day of Spring and Flower" بھی کہا جاتا ہے۔ یہ مثبت جذبات سے بھرپور دن ہوتا ہے۔ مرد اور خواتین دونوں مل کر یہ دن مناتے ہیں۔

### دومن ڈے ان جرمنی

جرمنی میں دو دن ڈے کو محض ایک تہوار کا درجہ دے کر نہیں منایا جاتا بلکہ خواتین کے حقوق اور معاشی و معاشرتی حالات میں بہتری لانے کے لیے حکومتی اور ادارتی سطح پر سفارشات مرتب کی جاتی ہیں۔ اس دن کو خواتین اپنے آپ کے ساتھ گزارنا چاہتی ہیں۔ پارٹی جاتی ہیں، ڈنر کرتی ہیں۔ اپنے آپ میں ہر طرح کی بہتری لانے کی کوشش کرتی ہیں۔

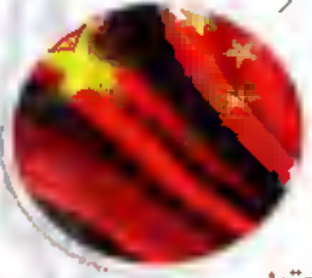


### دومن ڈے ان امریکا

امریکا میں مارچ کا پورا مہینا Women's History Month کے نام سے جانا جاتا ہے۔ خواتین کی خدمات کو حکومتی سطح پر سراہا جاتا ہے۔

### دومن ڈے ان چائنا

چائنا میں دو دن ڈے پر نہ صرف خواتین کو ان کی اہمیت کے پیش نظر خراج تحسین پیش کیا جاتا ہے بلکہ ان کے میل پائونڈریاڈ سے دار اس دن ان سے محبت و شفقت کا اظہار کرتے ہوئے تحائف بھی دیتے ہیں۔ یہ دن ویلنٹائن ڈے اور مرد ڈے سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ اس موقع پر درگاہ دو دن کو ہانڈ ڈے آف: داتا ہے۔ مرد حضرات لیلی کی خواتین کے لیے تحائف خریدتے ہیں۔ یہ دن خوشیوں سے بھرپور ہوتا ہے اور کسی تہوار کی طرح ہی سیلبریشن کیا جاتا ہے۔



### دومن ڈے ان ریشیا

ابتداء میں ریشیا میں دو دن ڈے کی اہمیت سیاسی تھی لیکن اب یہ دن خواتین کی دل پر منایا جاتا ہے۔ ریشیا میں اس دن چھٹی دی جاتی ہے۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



منیہ مزاری

BBC's 100 Inspirational Women میں دو پاکستانی خواتین کا نام بھی شامل کیا گیا۔ منیہ مزاری کم عمر ہونے کے باوجود اپنی محنت، عزم اور انجیوٹنس کی بنیاد پر اس لسٹ میں شامل کی گئیں۔ منیہ آڈنٹ اور ایگریکچر ڈسٹریبیوٹرز ہیں۔ منیہ سات سال قبل ایک ایکسٹرنٹ میں معذور ہو گئی تھیں۔ اسی حالت میں انہوں نے ہینڈلنگ بنا کر شروع کی جن میں امید کا پیغام واضح تھا۔ اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے منیہ نے کہا کہ معذور لوگوں کو اپنی معذوری کو بھانڈ نہیں بنانا چاہیے۔ منیہ نے کہا کہ پاکستان میں کام کرنے کے لیے بہت سے مواقع موجود ہیں لیکن ان سے ناکدواٹھانے کے لیے انسان میں ہمت بھی ہونی چاہیے۔

انہوں نے کہا کہ میں نے ہمیشہ اپنی لائف میں ایک آئیڈیل اور ہیرو تلاش کرنے کی کوشش کی جو مجھے نہیں ملا۔ لہذا میں نے خود ہی ہیرو بننے کا فیصلہ کر لیا۔ منیہ پاکستان کی پہلی Wheelchair bound ماڈل اور ایگریکچر ہیں۔



عائشہ فاروق

عائشہ فاروق پاکستان کی پہلی خاتون نائٹر پائلٹ ہیں۔ عائشہ کا تعلق بہاولپور سے ہے اور وہ پاکستان ایئر فورس میں پائلٹ کی پوزیشن پر اپنے فرائض سرانجام دے رہی ہیں۔ عائشہ کا کہنا ہے کہ بڑی تعداد میں پاکستانی خواتین اپنے ٹیلنٹ سے فائدہ اٹھانا چاہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایئر فورس، آدی اور ڈیفنس انسٹی ٹیوٹس میں خواتین کی تعداد میں خاصا اضافہ رہا ہے۔

اپنے کیریئر کے بارے میں بات کرتے ہوئے عائشہ نے کہا کہ وہ یہ کام کرتے ہوئے خود کو دوسروں سے مختلف محسوس نہیں کرتیں البتہ ہاؤس ہاؤس معاشرے میں خواتین ایسے شعبوں کو جوائن کرنے کے بارے میں سوچتی بھی نہیں ہیں۔ اس کی بڑی وجہ سوسائٹی اور فیملی پر پیر ہے۔ اس شعبے کا انتخاب کر کے عائشہ نے تمام خواتین کے لیے ایک نئی منزل کا تین کر دیا ہے۔

ملالہ یوسف زئی

ملالہ پاکستانی ایکٹیویٹسٹ نار ایجوکیشن ہیں۔ وہ نوبل پرائز کی سب سے کم عمر زبسی ہیٹ ہیں۔ ملالہ کا تعلق سوات، پاکستان سے ہے۔ 2012ء میں ملالہ کو سکول جاتے ہوئے شوٹ کرنے کی کوشش کی گئی جس کے نتیجے میں وہ شدید زخمی حالت میں ہسپتال لائی گئیں۔ جہاں سے انہیں ٹریمنٹ کے لیے انگلینڈ شفٹ کر دیا گیا۔ اسی واقعہ کے بعد ملالہ کو 'The most famous teenager in the world' کا خطاب دیا گیا۔ ملالہ کا شمار 'The 100 most influential people in the world' میں کیا جاتا ہے۔ 2013ء میں ملالہ نے 'یونائیٹڈ نیشنز میں بھی ایگریٹس دی اور اپنے ساتھ بڑے والے واقعہ کا حوالہ دیتے ہوئے کہا کہ طالبان کے حملے سے میں نے کچھ کھو یا نہیں نہ ہی اس سے میرے مقاصد تبدیل ہوئے ہیں۔ اس حملے سے میں نے اپنے خوف پر قابو پانا سیکھ لیا ہے۔ ملالہ انگلینڈ میں اپنی تعلیم جاری رکھے ہوئے ہیں۔ تا حال وہ انٹرنیشنل چلڈرن ٹیسٹ پرائز، انٹرنیشنل یوتھ ٹیسٹ پرائز، Top 100 global thinkers سمیت کئی ایوارڈز اور نائٹز جیت چکی ہیں۔



شرین عبید چنائے

شرین عبید پاکستانی پروڈیوسر، ڈائریکٹر فلم میکر، جرنلسٹ ہیں۔ اپنی ڈاکومنٹری 'Saving Faces' کے لیے آسکر ایوارڈ جیتنے پر انہیں اپنی شناخت قائم کرنے کا بھرپور موقع ملا۔ 2012ء میں شرین کا شمار '100 Most Influential People of the World' میں کیا گیا۔ شرین کا تعلق کراچی سے ہے۔ وہ پاکستان میں خواتین کے حقوق کی پاس داری اور 'honour killing' کے خلاف آواز اٹھانے والی شخصیات میں نمایاں مقام رکھتی ہیں۔

ان کی کاوشوں اور قابلیت کی بنا پر نائٹز پاکستان نے انہیں 'A Girl in the River' اور 'The Price of Forgiveness' کو اس سال 'Best documentary' کے لیے ایوارڈ دیا گیا ہے۔ آسکر ایوارڈ کے لیے بیٹھنے والی وہ پہلی پاکستانی ہیں۔ گزشتہ ماہ وہ 'انٹرنیشنل یوتھ ٹیسٹ پرائز' کے نام پر معزز خواتین کے انجمن پاکستان کے ایجنٹ پر ہوا قرار دیا۔

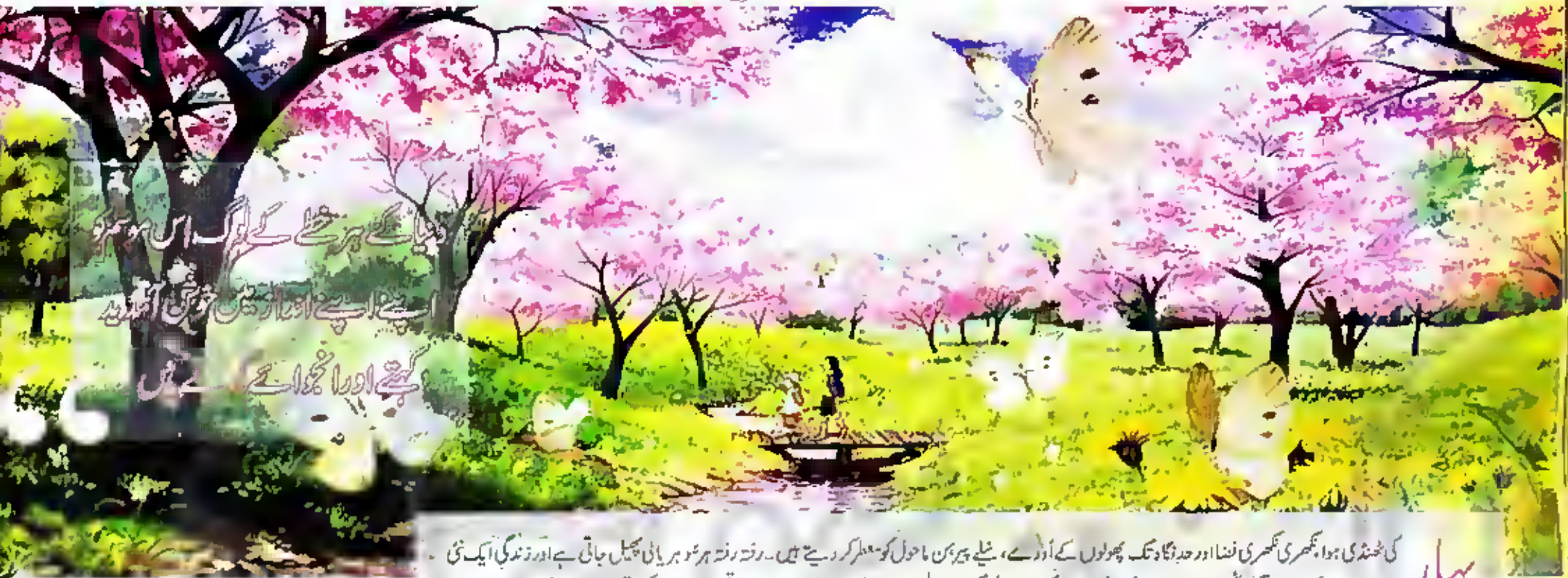
عائشہ ممتاز

عائشہ ممتاز Director of Operations at Punjab Food Authority ہیں۔ عائشہ ممتاز وہ وہنگ لیڈی ہیں جنہوں نے اپنے نام اور چھکے پکوان والوں کے چھکے چھڑوا کر بڑے معروف ہوئیں اور ریستورانز میں کھانے پینے میں ملازمت اور مصالحتی کے نام سے اور نامناسب انتظامات کے خلاف شاید ہی اتنے بڑے پیمانے پر پہلے کسی کا دعویٰ کی گئی ہے۔ اس بہتر آت مند اندازہ قدم پر عائشہ کو پوری قوم کی سپورٹ حاصل رہی۔ عائشہ ان تمام سکھتی انصران کے لیے ایک جیتی جاکتی مثال ہیں جو اپنی ذمہ داریوں سے غفلت برتتے ہیں۔





# محبت بہارات



دنیا کے ہر خطے کے لوگ اس موسم کو اپنے اپنے اور اپنے خوش آمدید کہتے اور انجوائے کرتے ہیں۔

جوش و جذبہ سے منائی ہیں۔ اب تو یہ تہوار بھارت کے ساتھ ساتھ نیپال، سری لنکا، جنوبی افریقہ، برطانیہ اور امریکہ سمیت کئی دیگر ممالک میں بھی منایا جاتا ہے۔ لوگ ایک دوسرے کے چہروں اور لباس پر طرحتوں کے رنگ لگا کر خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔



## چائیز سپرنگ فیسٹیول

چین میں بھی بہار کی آمد پر خصوصی تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ چونکہ موسم بہار کے آغاز سے ہی نئے نئے سال کا بھی آغاز ہو جاتا ہے اس لیے چینی لوگ یہ تقریبات قومی تہوار کی حیثیت سے مناتے ہیں۔ اس حوالے سے سب سے بڑی تقریب شنگھائی میں منعقد ہوتی ہے جہاں کہ موسم بہار کا رنگ و خوش نما چھوٹوں اور ان کی سحر کن خوشبو سے ماحول کو وہ تہنیں اور رننائی عطا کرتا ہے کہ انسان سبے اختیار قدرت کی اس دل کش صفائی کی داد دینے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے ہر خطے کے لوگ اس موسم کو اپنے اپنے انداز میں خوش آمدید کہتے اور انجوائے کرتے ہیں۔ باقی تمام سلیپر بیشتر ایک طرف اور خواتین کی تیاری دنیا بھر میں ایک طرف ہوتی ہے۔ ان فیسٹیولز میں خوب صورت اور اپ ٹو ڈیٹ دکھائی دینے کے لیے، کیا پہناؤ اڑھا جائے اس کے لیے انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری سپرنگ ٹرینڈز کا اقاعدہ اعلان کرتی ہے۔

کی ٹھنڈی ہوا، گھری گھری فضا اور حد تک پھولوں کے آؤسے، نیلے پیرہن ماحول کو مگر کر دیتے ہیں۔ رفتہ رفتہ ہر شوہر بانی پھیل جاتی ہے اور زندگی ایک نئی آب و تاب کے ساتھ جگمگا اٹھتی ہے۔ ہر عمر کے افراد موسم کی اس خوش گوار تہذیب سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس موقع پر دنیا بھر کی اقوام اور معاشرے اپنے اپنے طریقے سے بہار کی آمد کو نہ صرف انجوائے کرتے ہیں بلکہ اپنی ثقافت اور خصوصیات روایات کے مطابق اس کا استقبال بھی کرتے ہیں۔ موسم بہار کی آمد پر پاکستان سمیت دنیا بھر کے ممالک میں ہر جگہ فیسٹیول منعقد کیے جاتے ہیں جو رنگوں سے بھرپور ہوتے ہیں۔ یہ فیسٹیولز درج ذیل ہیں۔

## بہار

جس دوران ایرانی اپنے گھروں سے نکل کر تاریکی و تاریکی مقامات اور تاریکی مناظر کی سیر و سیاحت میں مشغول ہو جاتے ہیں۔ اب نوروز صرف ایران میں ہی نہیں بلکہ وسطی ایشیائی ریاستوں اور افغانستان سمیت پاکستانی علاقوں خیر پختونخوا اور بلوچستان میں بھی پورے جوش و خروش سے منایا جاتا ہے۔

## ہولی

پاکستان کے مشرقی ہمسایہ ملک بھارت کے صوبہ پنجاب میں موسم بہار کا تہوار ہستی کے نام سے بھی منایا جاتا ہے۔ مشرقی پنجاب اور اتر پردیش میں خصوصی تقریبات کا اہتمام کیا جاتا ہے اور میلے ٹیلے لگتے ہیں۔ بہار ہی میں بھارت میں ہولی کا تہوار بھی منایا جاتا ہے۔



یہ تہوار رنگ و خوشبو اور خوشیوں کی بہار اپنے ساتھ لے کر آتا ہے جسے ہندو سکا، بدھ مت اور دیگر اقوام بڑے

بڑے جوش و خروش اور شائقین بھرپور طریقے سے شرکت کرتے ہیں۔ اس موقع پر کھیلوں کے مقابلے بھی منعقد ہوتے ہیں جن میں کبڈی اور گشتی خاص اہمیت کے حامل ہیں جب کہ بعض علاقوں میں بیلوں، گھوڑوں اور دیگر جانوروں کی نمائش کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ لاہور میں اس سلسلے کی ایک کڑی، ہارس اینڈ کینل شو اور معروف میلے "میلہ چائنا" ہے۔



## چون نوروز

ایران میں بہار کی آمد پر "مید نوروز" کے نام سے جشن منایا جاتا ہے۔ ایرانیوں کے لیے "نوروز" صرف جشن بہار ہی نہیں بلکہ ایرانی رسم و رواج اور تہذیب و ثقافت کی علامت بھی ہے۔ یہ قومی و روایتی جشن مسرت و شادمانی، حسن و جمال اور خلوص و محبت کا پیغام دیتا ہے نیز انسانی اقدار و ثقافت سے مرکب ہے۔ یہ تہوار ایران میں 13 روز تک منایا جاتا ہے۔

## چلم

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں بسنے والے لوگ بہار کو نہ صرف خود انجوائے کرتے ہیں بلکہ



دوسرے علاقوں اور بیرون ممالک سے بھی اسی فرض سے سیاحوں کی آمد کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ وادی کی تلاش اور چترال کے تہوار "چلم" پر ہر طرف میلے کا سماں ہوتا ہے۔ دل موہ لینے والے مناظر سیاحوں کو دعوے و شکار دہیتے ہیں اور بیولوں کی تہک کھیرتی یہ سرزمین سردی سے تھکے ہوئے لوگوں کی نگاہوں کو اپنے اندر جذب کر لیتی ہے۔

## میلہ چرافال

دیہی علاقوں میں بھی اس موسم میں مسروں کھلنے لگتی ہے اور ہر طرف بڑے پر پیلے پھول جب بہار پیش کرتے ہیں۔ مقامی لوگ بہار کی آمد پر خوشی کا اظہار کرنے کے لیے مختلف تقریبات منعقد کرتے ہیں۔ پختون علاقوں میں میلے لگتے ہیں جن میں سچ،



2 in 1

**BLACK ROSE**

Herbal & Egg Shampoo with

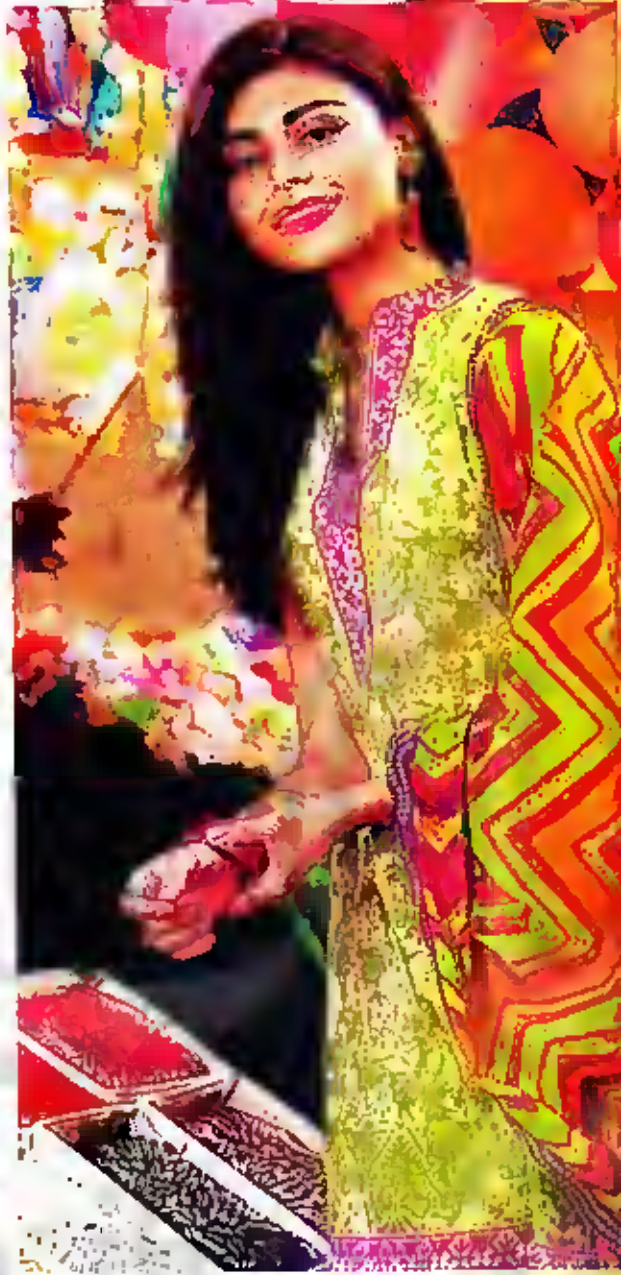
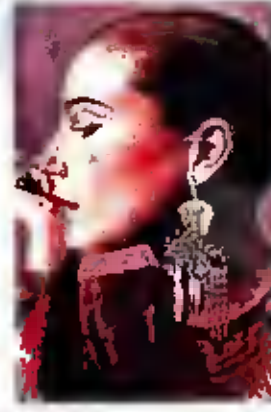
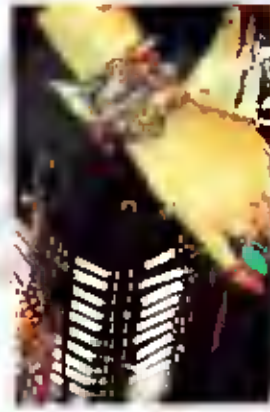
Conditioner



بالوں میں  
جادو  
جگائے!



# Spring Fashion Trends



دنیا بھر کے ڈیزائنرز آرٹ اور کرافٹس سے متاثر دکھائی دیتے ہیں

لاہور کراؤن۔۔۔ سننے میں شاید آپ کو یہ فرینڈز کچھ زیادہ ڈیسٹ نہ لگے لیکن جگہ جگہ پھٹتے پھولوں کی ڈیکوریشن سے آپ ہیر کچ اور ہیر ہینڈ کو ہرنگ لگا دیتے ہیں۔ فرینڈز کی گید رنگ اور ہرنگ فینڈیز میں یہ آپ کی شخصیت کو چار چاند لگا دے گا۔

ہینڈ بیگز کے فیشن میں کٹرفل اور فنگلی پیپرز کے بیگز استعمال کریں۔ گھر میں جگہ تیار کرنے کے لیے آپ ایمر ایڈری اسٹنڈ اور ہینڈ وغیرہ کا کرائس لگنی لگا دے سکتی ہیں۔ ان کی تادی کے بعد نہ صرف یہ آپ کو پہننے میں بھلے معلوم ہوں گے بلکہ آپ کا وقت بھی کرنی ایڈیوٹرینٹ سے گزرے گا۔

جوتوں کی سلیکشن میں نواتین ڈیسٹنس کو مد نظر رکھتی ہیں۔ اس بہار میں آپ جوتوں کی سلیکشن میں بھی ٹھیک ٹھیک کر سکتی ہیں۔ اپنے لباس کو مد نظر رکھتے ہوئے لہنی اور رنگ برنگ جوتوں کا انتخاب کریں۔



کے ساتھ ڈونٹ ٹیک اپ سوٹ کر سکتا ہے۔ یہ موسم بیماری آرٹنی فیشن جیولری پہننے کا نہیں بلکہ ہلکی ہلکی ہاتھ سے بنی، اونچی جیولری پہننے کا ہے۔ اس ضمن میں اوہن اوہاگے اور بڑو وغیرہ سے بنی، اونچی جیولری بہت خوب صورت اور لہنی دکھائی دیتی ہے۔ انہیں مارکیٹ سے خریدنے کے بجائے گھر میں بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً ہینڈ اور ہینڈ وغیرہ سے بریلیٹ اور ٹیکس تیار کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے تھوڑی محنت تو دو کا دہے لیکن آپ کی یہ جیولری بہت دیر پا اور پہننے میں ہلکی ہلکی ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے یہ ایسریز ہر مارکیٹ سے خریدیں ہیں یا پھر لوکل اسٹالز سے۔ اصل بات یہ ہے کہ یہ آپ پر سوٹ کرے۔ یہ کٹرفل ایسریز آپ کے سوا پر بھی خوش کار اثرات مرتب کریں گی۔

**کرافٹس** اور ہاتھ سے بنی ہوئی اشیاء ہمیشہ سے فیشن انڈسٹری میں خاص طور پر ہر ملک کی مقامی کرافٹس اور ہینڈ میڈ اشیاء کو متعارف کرانے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ دنیا بھر کے ڈیزائنرز آرٹ اور کرافٹس سے متاثر دکھائی دیتے ہیں لہذا جیولری، ڈریسز، ایسریز غرض ہر چیز میں کرافٹس اور آرٹ کی جھلک نمایاں دکھائی دیتی ہے۔

بہار کا موسم رنگوں سے کیلئے اور نت نئے فرینڈز لانے کے لیے بہترین ہوتا ہے کیوں کہ موسم اور ماحول دونوں ہر لحاظ سے پرفیکٹ ہوتے ہیں۔ بہار کے موسم میں رنگوں اور پرنس کی سب سے تماشادار آئی موجود ہوتی ہے۔ فوڈل پرنس اس موسم کے لیے بہترین چوائس ہیں۔ ویسے تو بہار کے موسم میں کئی طرح کے رنگ منتخب کر سکتے ہیں لیکن سرخ رنگ خاص اس موسم میں پہناؤ اور بہت بھلا معلوم ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کھلا ہوا اور یا پھر اس کا دم یا ڈاڈک کوئی سا شیئر اور یہ آپ کی شخصیت کو بہار کا چمک دے سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جگہ جگہ اور کمرے و گوں کا کنٹراسٹ بھی لباس میں بھلا معلوم ہوتا ہے۔ اگر آپ کا لباس بہت شوخ ہے تو اس کے ساتھ ساتھ اسے آتے رکھیں۔ اسی طرح لائٹ ڈریس

READING Section







حکومت پنجاب نے چائلڈ لیبر کی روک تھام کے لیے کئی مہمات کا آغاز کیا اور  
Elimination of child labor from brick kilns in Punjab کے تحت  
کئی مہمات کا آغاز کیا اور۔ گزشتہ دنوں وزیر اعلیٰ پنجاب نے اپنے پروٹوکل پر  
یہ سچ پوسٹ کیا۔



Mian Shahbaz Sharif Massive campaign for  
elimination of Child Labor from brick kilns  
continues in Punjab. You can also help us identify  
such cases by calling 0880 55444.

Like Comment Share

3,546

171,682 people like this

ایمان ہاشمی جو بچے مڑکاں پر بھیک مانگتے ہیں ان کے لیے کیا پروگرام ہے؟

19 minutes ago · Like

ناز شاہ میرا مشورہ ہے کہ ادرج ٹرین کو مکمل کرنے کے بجائے میٹروپولیٹن کا آغاز  
کریں کیوں کہ آگے آسمان کا موسم ہے۔

18 minutes ago · Like

عمر صدیق ہریکلر سے چائلڈ لیبر کو ختم کرنا چاہیے۔

17 minutes ago · Like

خالد حسین صرف چائلڈ لیبر کو ختم کرنا کافی نہیں بلکہ ان بچوں کے اخراجات  
انٹرنے کی بھی ضرورت ہے۔

9 minutes ago · Like

حرا لیاقت چائلڈ لیبر کے خاتمے کے لیے پیردہ کاری کو ختم کریں تاکہ والدین  
بچوں سے کام کرانے پر مجبور نہ ہوں۔

8 minutes ago · Like

اوریس نقوی جب تک لاہ اور آذر کی صورت حال بہتر نہیں ہوتی کسی قسم کی  
improvement نہیں آسکتی۔

6 minutes ago · Like

راؤ مجاہد جو بچے کام نہیں کریں گے وہ کیا کریں گے؟ کیا ان کی تعلیم و تربیت کا  
نہجی کوئی انتظام کیا جا رہا ہے؟

5 minutes ago · Like

پاکستان سپر لیگ کے بجز کرکٹ کے شائقین میں مصمم چارکھی تھی۔ تمام شہروں کے لوگوں نے  
اپنی اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کی بھرپور حوصلہ افزائی کی تاہم لڑائی اسلام آباد، لے لے اڑے۔



Pakistan super league Congratulations to Islamabad United  
on winning the first ever edition of the HBLPSL! Hard luck  
Quetta Gladiators.

Like Comment Share

1,148

15,843 people like this

عثمان جاوید بہت مزے کے تھے۔ کرکٹ کا جذبہ ایک مرتبہ بھر تازہ ہو گیا۔

24 minutes ago · Like

محسن عباس فائنل چاہے نہیں جیتے لیکن سب سے زیادہ دل تو Zalmi نے جیتے۔

22 minutes ago · Like

فواد بخش نئے لڑکوں کے لیے ایسے بچے بہت ضروری ہیں۔ یہ ہر سال ہونے چاہیے۔

22 minutes ago · Like

غابد کا کر سرفراز بھی جیتے نہیں دیتا۔ فائنل میں پہنچنا بہت بڑی کامیابی تھی۔

41 minutes ago · Like

سعد فرید خان موجود حالات میں کرکٹ بجز نے بہت اچھی تفریح مہیا کی۔

21 minutes ago · Like

منوج شرما تمام ٹیموں کی پرفارمنس قابلِ داد ہے۔ ہمیں اسی جذبے کی ضرورت ہے۔

16 minutes ago · Like

پیرٹن لالہ عوام کی محبت اور توقعات کا بھرم نہیں رکھ سکتا۔

15 minutes ago · Like

سرہ وقار احمد حتمل، دیشن، دین، ایڈیٹر اور منگل۔۔۔ کسی چیز کی بھی کمی نہ تھی۔

13 minutes ago · Like

میر رضا اس سے زیادہ دلچسپ کرکٹ میچ میں نے زندگی میں نہیں دیکھے۔

9 minutes ago · Like

READING SECTION



Estd. 1860



MURREE BREWERY  
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS  
Certified Company

Taste BIGGGGG  
in every siiiiiiii!



Find us on  
**f** Facebook

www.facebook.com/MurreeBrewery

www.murreebrewery.com

READING SECTION





# پاکستان خوشیوں کی



Exclusively Produced by

**MMGI**  
READING  
Section





READING Section



آخری ایام میں صحت کی دیکھ بھال



Prof. Dr. Shaheena Asif

# فیٹس

کی بڑھوتری کے مراحل



پریگنٹنسی گائیڈ  
پریگنٹنسی گائیڈ  
پریگنٹنسی گائیڈ



فہرست ٹرائمرسز  
The First Trimester 1-12 Weeks  
The Second Trimester 13-28 Weeks  
The Third Trimester 29-40 Weeks

ان ٹرائمرسز کی مختصر تفصیل حسب ذیل ہے:

### 1-4 ہفتے

اس عرصے میں بچے کی گرتھ (Growth) بڑی تیزی کے ساتھ ہوتی ہے۔ بچے کا وزن ایک گرام اور لمبائی ایک ملی میٹر ہوتی ہے۔ لیمبر یونٹ پلینٹس بھی اسی عرصے میں بنتی ہیں۔

### 4-8 ہفتے

اس دوران خلیات کی تقسیم تیزی سے ہوتی ہے۔ سر اور چہرے کے آثار بڑھنے لگتے ہیں۔ بذریعہ الٹراساؤنڈ 6 ہفتے کے ابتدائی مراحل دیکھے جاسکتے ہیں۔ پانچ ہفتے کا بچہ 8 ملی میٹر کا ہوتا ہے۔

### 8-12 ہفتے

اس عرصے میں گردے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ 10 ہفتے کا فیٹس پیشاب کرتا ہے۔ چوٹے اور ننگے کا عمل بھی شروع ہو جاتا ہے۔ جنس ظاہر ہو جاتی ہے۔ فیٹس آواز انا نہ حرکت کرتا ہے جسے حاملہ محسوس نہیں کر سکتی۔ 8 ہفتے کے فیٹس کا وزن 4 گرام اور لمبائی 2-3 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ اس دوران ہاتھ پاؤں کی انگلیوں پر ناخن نمودار ہونا شروع ہوتے ہیں۔

### 12-16 ہفتے

ان بیوں میں حاتم بال لینوگو (Lanugo) ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ناک کی ہڈی اور تالو

بچے لگتا ہے۔ 12 ہفتے کے فیٹس کا وزن 155-170 گرام اور لمبائی 18 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ 16 ہفتے کے فیٹس کی جنس (لاڑکی/لاڑکا) بذریعہ الٹراساؤنڈ معلوم ہو سکتی ہے۔

### 16-20 ہفتے

ماں کو بچے کی حرکت محسوس ہوتی ہے۔ بچے کے دل کی دھڑکن سنی جاسکتی ہے۔ جلد کے نیچے دہاواہ بنا شروع ہو جاتے ہیں۔ انگلیوں کے ناخن دیکھے جاسکتے ہیں۔ 20 ہفتے کے فیٹس کی لمبائی تقریباً 20-25 سینٹی میٹر ہوجاتی ہے۔

### 20-24 ہفتے

اس عرصے کے دوران فیٹس کے سونے اور متحرک ہونے کا پیریڈ شروع ہو جاتا ہے۔ بہت سے آرگنز کارکردگی کے قابل ہو جاتے ہیں، سر اور اہر پر بال آجاتے ہیں، جلد کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے اور اس پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ فیٹس کا وزن تقریباً 300 گرام ہو جاتا ہے۔

### 24-28 ہفتے

بچے کے ہاتھوں اور پاؤں کی لکیریں بنا اور اس کے سر پر بال اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اسی عرصے میں پیچھے بچے بھی بنتے ہیں، لیکن کام نہیں کرتے۔

بچے کا وزن ڈیڑھ پاؤنڈ تک ہو جاتا ہے۔

### 28-32 ہفتے

فصیے بچے سکرولم (تھیل) میں اترنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لینوگو

Lanugo چہرے سے

غائب ہو جاتے ہیں۔

جلد کا رنگ پیلا پڑ جاتا

ہے اور جھریاں کم ہو

جاتی ہیں۔

### 32-36 ہفتے

فیٹس (بچے)

کے جسم کو خوب

صورت اور گول

منول بنانے کے

لیے جربی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سر کے بال گھنے

اور بڑھ جاتے ہیں جب کہ ناخن انگلیوں کے

پوروں تک پہنچ جاتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں کی ہتھیلیا

دوسری جلد کی نسبت تھوڑی نظر آنے لگتی ہے۔ 32 ہفتے

کے فیٹس کی لمبائی 40 سینٹی میٹر اور وزن 1500

گرام ہوتا ہے۔

### 36-40 ہفتے

تھیل کا دقت پورا ہو چکا ہے۔ بچے کی پیدائش

کسی بھی وقت ہو سکتی ہے۔ چالیس ہفتے پر لمبائی 50

سنٹی میٹر اور وزن 3600 گرام سے 2700

گرام ہو جاتا ہے۔



بہت سی خواتین رات کو مونسٹے میں بچے کی حرکت کو محسوس کرتی ہیں



ہیری سنسن کسی بھی فرقے میں  
رہے تروتازہ ایک دم فریشن

# Due® BEAUTY CREAM

جب ہے Due تو کچھ اور کیوں



MULTI-VITAMINS EXTRACT

Manufacturer  
**KREATIVE**  
Cosmetics (Pvt) Ltd.

Due Due Due Due Due Due Due Due Due Due Due

# Due® MARKS NIL CREAM

کیل، مہاسے، چھائیاں  
اور  
سیاہ حلقوں کا مکمل خاتمہ



جب ہے ڈیو  
تو کچھ اور کیوں؟



# گلدان

پھولوں کی سجاوٹ گلدان کے سائز اور اسٹائل کے مطابق کریں

یا پھر ان میں آرٹنی فیشنل پھول پارٹیکر  
آرائشی چیزیں رکھ دیں۔

دور جدید میں ٹیبل پر رکھنے والے  
گلدانوں کے علاوہ فلورواز بھی بہت مقبول  
ہیں۔ یہ سائز میں قدرے لمبے ہوتے ہیں۔

ان میں اسٹائل اور سائز کی کافی وراکٹی موجود ہوتی ہے۔  
پھولوں کے بغیر بھی یہ گلدان آرائشک لگ دیتے ہیں۔

گلدان میں پھولوں کی سجاوٹ ان کے سائز

اور اسٹائل کے مطابق کریں۔ گول اور بڑے

گلدانوں میں زیادہ پھول اور لمبے گلدانوں میں کچھ

شہنشاہی اچھی لگتی ہیں۔ بڑے سائز کے گلدان کمرے

کے کارنر میں زیادہ بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ پھولے

گلدانوں میں کم پھول رکھیں۔ انہیں ٹیبل پر یا شیف

وغیرہ پر رکھ سکتے ہیں۔ گھاس واڈ کی ڈیکوریشن آپ اپنی

مرضی سے کر سکتی ہیں۔ اس میں سلیز یا آرٹنی فیشنل

چیزوں کی فننگ کر کے اپنی مرضی کا تاثر پیدا کر سکتی

ہیں۔ ان میں کھڑا لیکو میڈ زائل کر بھی ڈیزائننگ کی

جاسکتی ہے۔ اسٹیک اسٹائل کے گلدان ڈرائنگ روم کو

اور بھی دید و زیب بنا دیتے ہیں۔

ماڈرن، ڈیج، گیم اور انڈسٹریل گلدان آج کل

مارکیٹ میں زیادہ مقبول ہیں۔

کی ڈیکوریشن کے لیے دور جدید میں نئی  
گھر اختراعات دوری ہیں لیکن پرانے

لوازمات اپنی اہمیت سلسل قائم رکھے ہوئے ہیں۔ ایسا  
ہی ایک لمبازہ گلدان بھی ہیں جو عرصہ دراز سے گھر کی

آرائش و زیبائش کے لیے استعمال ہوتے آرہے ہیں  
تاہم ان کے اسٹائل میں وقت کے ساتھ ساتھ بہت

جدت آئی ہے۔

بیز روم سے لے کر ڈائننگ اور لیونگ روم تک ان

کی موجودگی رکھنے والوں کی توجہ اپنی طرف مبذول

کر دیتی ہے۔ ان میں پھولوں کی موجودگی انہیں مزید

خوب صورت بنا دیتی ہے۔ چاک بورڈ گلدان، گلاس،

وڈ، پورسلین، سرکری اور کیریمک کے گلدان آج کل

فیشن میں ان ہیں۔

مارکیٹ میں دستیاب گلدانوں کے علاوہ گھر میں بھی

باآسانی گلدان تیار کیے جاسکتے ہیں۔ خالی بوتلوں،

بارز، باسکٹس اور ہاڈلز کو خوب صورتی سے سجا کر گھر کی

ڈیکوریشن کا حصہ بنا یا جاسکتا

ہے۔ انہیں خالی رکھیں



ٹیبل پر رکھنے والے گلدانوں کے  
علاوہ فلورواز بھی بہت مقبول ہیں

ٹیبل پر آرٹنٹ منٹ کے لیے گلدان کو درمیان میں رکھیں اور چھوٹے سائز کے گلدان استعمال کریں۔ پھولوں  
کے لیے گلدان کی مناسبت سے سفید، پیلے، سرخ یا کاک نیل گلدے کا انتخاب کریں۔ ٹی ٹرائی، ٹی ڈی ٹرائی، شیلیفس  
اور دیگر ٹی ٹیبلوں پر بھی گلدانوں سے سجاوٹ کی جاسکتی ہے۔ اسی طرح ہال روم کی دیوار کے ساتھ چھوٹے چھوٹے  
گلدان بھی رکھے جاسکتے ہیں۔





Inspired by Nature

گرجھ

کافی

ایک



صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دُوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مُشکل نہیں  
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... پینارنگ اڑائے!



کیچپ، اتک اور کافی  
جیسے داغ ہوجائیں صاف!



LAL Saatchi & Saatchi

Brighto PAINTS & STAIN

fb brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaits.com



# Stay fit for Life



دکھنا بہت ضروری ہے۔ اس سے ہاتھ نٹ اور شیپ میں رہتے ہیں۔

- ہاتھوں اور کہنیوں تک بازوؤں کا اچھے مہیچر انڈر سے سمان کریں۔
- ایکسرسائز کے لیے سٹری ہنڈ کریں۔ پھر پورا ہاتھ کہلیں کہ انگلیوں میں قدم سے ناسا رہے۔
- اب انگلیوں کو جوڑیں۔ پھر کہلیں پھر سٹری ہنڈ کریں۔
- ہاتھ میں ایک دہری چمک داد ہال لے کر است اپری توٹ سے وہاں کریں۔ پھر ہاتھ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہ ایکسرسائز 3-5 مرتبہ دہرائیں۔
- انگلیوں کو مختلف سمتوں میں گھما کر بھی ایکسرسائز کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے باری باری ہر انگلی کو آگے پیچھے کے ساتھ لیج کریں۔
- ہاتھ کو میز پر سیدھا رکھ کر باری باری انگلیاں اوپر کی طرف اٹھائیں۔
- سٹری ہنڈ کر کے است ادھر ادھر گھمائیں۔ ساتھ بازو کو بھی حرکت دیں۔

طرف لیتے جائیں۔ جس قدر اوپر اور پیچھے کر سکتے ہیں کر لیں۔ تھوڑی دیر اسی حالت میں رہنے کے بعد آہستگی سے سر کو واپس اپنی پوزیشن پر لے جائیں۔ اسی طرح گردن کو اوپر نیچے، دائیں بائیں گھما سکتے



ہیں۔ تاہم دردی صورت میں ایسا نہ کریں۔

**ہاتھوں کے لیے ایکسرسائز**

ہاتھوں کو کسی بھی قسم کی تکلیف اور تنگی سے بچانے کے لیے ان کے آرام اور ایکسرسائز کا خیال

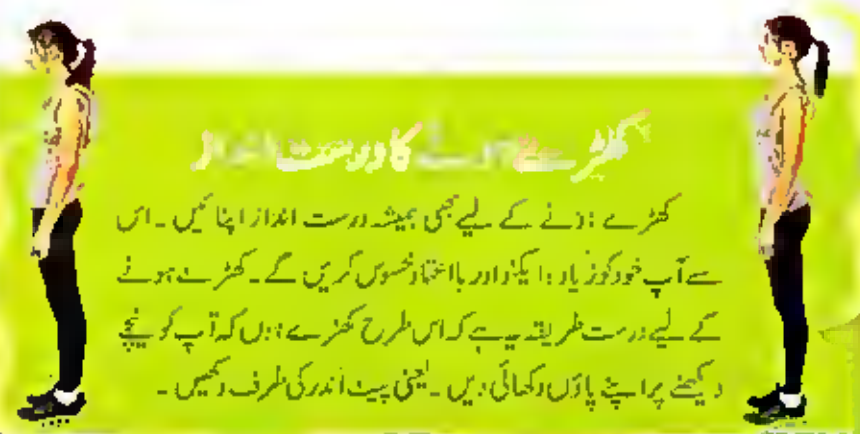
**گردن کے لیے ایکسرسائز**

اکثر خواتین گردن میں درد یا کھچاؤ کی شکایت کرتی ہیں۔ ایک ہی پوزیشن میں زیادہ دیر بیٹھنا، کمپیوٹر پر مسلسل کام کرنا، غلط انداز میں لیٹنا وغیرہ اس کی عام وجوہات ہو سکتی ہیں۔ گردن کے کھچاؤ، درد اور تھکاوٹ کے لیے درج ذیل ایکسرسائز پر عمل درآمد کریں۔

- سیدھے کھڑے ہو کر اپنے ہاتھ تھامیز پر رکھیں۔
- اب گردن کو آگے اور پیچھے کی طرف جھکائیں۔ اتنا کہ آپ کو گردن میں ہلکھوسوں درد۔ اب دوبارہ سر کو واپس لے جائیں۔ یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں۔
- یہ عمل آہستگی سے دہرائیں، تیزی کی صورت میں جھکاؤ تھکے سے مل بھی پر سکتا ہے۔
- سیدھے کھڑے ہو کر گردن، کمر اور کندھوں کو دیکھیں کریں۔ اب سر کو آہستہ آہستہ اوپر کی

**زندگی** کی بھاگ دوڑ میں ہم اتنے مصروف رہے پاتے کہ ہمارے جسم کو مناسب آرام مل رہا ہے یا نہیں۔ اس لا پر دانی کے نتیجے میں جسمانی اعضاء تھکا ہٹ کا شکار رہتے ہیں اور یہ جسم کو بااثر کر سکتی ہیں مسائل کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ خواتین کی اکثریت بھی اس لا پر دانی کا شکار ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر خواتین کندھوں، گردن، پاؤں اور دیگر جسمانی اعضاء میں تکالیف کی شکایت کرتی رہتی ہیں۔ یہ تکالیف کام کی زیادتی، بہت زیادہ آرام پرستی یا پھر غلط طریقے سے اٹھنے بیٹھنے اور حرکت کرنے کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔ روزمرہ روٹین میں سب سے زیادہ شکایات سسٹمز کریپ یعنی پٹھوں کے کھچاؤ کے بارے میں سننے میں آتی ہیں۔ ان چھوٹے موٹے مسائل اور تکالیف کو دور کرنے کے لیے کچھ کارآمد اور آسان ایکسرسائز اور اٹھنے بیٹھنے کے انداز آپ کی رہنمائی کے لیے پیش خدمت ہیں۔

یہ انکالبت کام کی زیادتی، بہت زیادہ آرام پرستی یا پھر غلط طریقے سے اٹھنے بیٹھنے کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔



## کھڑے ہونے کا درست انداز

کھڑے ہونے کے لیے سچی ہمیشہ درست انداز اپنائیں۔ اس سے آپ خود کو زیادہ ایکٹو اور بااختیار محسوس کریں گے۔ کھڑے ہونے کے لیے درست طریقہ یہ ہے کہ اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کو نیچے دیکھنے پر اپنے پاؤں دکھائی دیں۔ یعنی پیٹ اندر کی طرف رکھیں۔

READING Section





# The Incredible HEALING POWER You Can Always Trust

ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی مقبولیت اور منفرد مقام کی وجہ اسکی ادویات کا مریض کی جسمانی ضرورت کے مطابق اعصاب پر فوری اثر انداز ہونا اور مریض کو شفا سے ہمکنار کرنا ہے۔ ہومیو پیتھک ادویات میں موجود حیاتیاتی (Organic) اور قدرتی اجزاء مریض کے مزاج کے قریب تر ہونے کی وجہ سے دیر پا، بے ضرر اور مکمل شفا یابی سے ہمکنار کرتے ہیں۔

کمال لیبارٹریز کی تیار کردہ ہومیو پیتھک سنگل ریسیڈیز، بائیو کیمک ادویات اور مرکبات 48 سال سے زیادہ عرصہ کی تحقیق اور تجربہ کا نچوڑ ہیں اور ان کا معیار عالمی سطح پر تسلیم کیا جاتا ہے۔

جلد صحتیابی کیلئے



**Luzy**  
FOR  
CONSTIPATION

100  
Tablets  
A Homoeopathic Preparation  
of  
**Kamal**

U.A.N. 92.51.111.00.1967, E-mail: kamallab@comsats.net.pk,  
Web: www.kamal.pk, Kamal Laboratories

READING  
Section





Get

Creative



میں بچے امتحانات سے فارغ ہو چکے ہوتے ہیں۔ کچھ رزلٹ کے انتظار میں ہوتے ہیں تو مارچ کچھ کوئی کا اس میں پروڈکشن کی خوشی آتی ہے۔ اقامات کے بعد یہ وقت بچوں کے لیے سیر و تفریح اور سرگرمیوں کا ہوتا ہے۔ بچے سکول سے فارغ ہوتے ہیں تو انہیں ایسی شہت اور تخلیقی سرگرمیوں میں مصروف رکھنا چاہیے جن سے ان کی ذہنی اور جسمانی نشور نما میں مدد مل سکے۔ اس ضمن میں یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ بچوں میں کیا کام کرنے کی صلاحیت بہترین ہے یا وہ کس لحاظ سے دوسرے بچوں سے پیچھے ہیں۔ اس طرح رہا اپنی صلاحیتوں کو نکھارنے کے ساتھ ساتھ اپنی کمزوریوں پر توجہ بھی دیا جاسکتا ہے۔ یہ سرگرمیاں ان کے لیے دلچسپی کا باعث ہونی چاہیے تاکہ وہ ان جیسے ہی میں ہدایت کا شکار نہ ہوں۔ اس ضمن میں پیپر آرٹ بچوں کا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ مختلف طرح کے پیپر ڈکو استعمال کرتے ہوئے بچے ان سے بہت سی اشیاء تیار کر سکتے ہیں۔ یہ اشیاء ان کے رہنمائی کی دیگر پیش کے علاوہ گھر کی سجاوٹ میں بھی کام آسکتی ہیں۔ نیز سکول میں ڈرائنگ کی اسائنمنٹ میں بھی ان سے مدد مل سکتی ہے۔

اس مقصد کے لیے جو چیزیں درکار ہیں ان میں سادہ پنپیر، پنپیر بورڈ، کتا یا مختلف اقسام کے ہارڈ اور سوفٹ پنپیر، ڈیور، گلیو، میزور، پنسل اور ڈرائنگ ٹولز، پلگ، ڈرائنگ مشین شامل ہیں۔ بچوں کو مختلف پیپرز اور ڈرائنگ



مختلف طرح کے پیپر ڈکو استعمال کرتے ہوئے بچے ان سے بہت سی اشیاء تیار کر سکتے ہیں

کے بارے میں بتائیں جنہیں وہ خرید سکتے ہیں۔ پیپر ڈنگ کے دوران بچوں کے پاس موجود ہیں کیوں کہ سیر یا کٹر کا استعمال بہت اختیار طلب ہوتا ہے۔ صفائی کے ساتھ کٹنگ کرنے کے لیے پیپر پر پینل پنسل سے زراعت بنائیں۔ پیپر آرٹ اور ڈرائنگ کی مدد سے بچے اپنے آپ کو جاننے اور اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے کے عمل سے بھی گزرتے ہیں۔ وہ کیا بناتے ہیں یا بنانا چاہتے ہیں اس سے آپ ان کی دلچسپیوں اور مقاصد کے بارے میں اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اس آرٹ کی مدد سے بچوں میں سیکھنے، سمجھانے، اندازہ لگانے اور فیصلہ کرنے جیسی خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔

اکثر بچے بہت کم بولتے یا خیالات کا اظہار کرتے ہیں۔ ایسے بچے والدین کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ اگر آپ ان کی پریشانی نہیں سمجھ پارہے تو ان کی بنائی ہوئی ڈرائنگ اور آرٹ ورک دیکھیں۔ ان سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ بچے کے ذہن میں کیا مسئلہ پھل رہا ہے۔ اس ضمن میں بچوں کی آرٹ لیچر بھی آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ بچوں کو آمیز یاد دہانی کے لیے کچھ آرٹ ورک پیش خدمت ہیں جو بچوں اور آپ کے لیے معاون رہیں گے۔



MORE!

For more interesting articles visit: www.cheispecialmag.com



READING  
70





Give a perfect taste  
to your everyday baking

Rossmoor Cocoa Powder has provided a smooth, deep chocolate flavor that's perfect for baking, frosting and beverages. Baking Powder a very common ingredient around the kitchen, it is used as a raising agent in cakes, breads and biscuits. It is increases the volume and lightens the texture of baked goods.



**ROSSMOOR**  
FOOD PRODUCTS

Email: [rossmoor@cyber.net.pk](mailto:rossmoor@cyber.net.pk)

READING  
Section





## آرٹیفیشیئل جیولری زیبائش کا اکتھاتی ذریعہ

**جیولری** عورتوں کی آرائش و زیبائش کا اہم جزو ہے۔ چہرے کی بناوٹ اور رنگ و نال کے مطابق جیولری کا انتخاب کیا جائے تو آپ کی شخصیت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ عموماً دیکھا جاتا ہے کہ عورتیں جیولری کا انتخاب کرتے ہوئے اپنے چہرے کی بناوٹ کو نظر انداز کر دیتی ہیں جس وجہ سے ان پر جیولری چھٹی نہیں بلکہ جیولری خریدنے سے پہلے اپنے چہرے کی بناوٹ کو مد نظر ضرور رکھیں۔ گردن کی موٹائی اور لمبائی بھی جیولری کی خریداری میں اہمیت رکھتی ہے۔ اگر آپ چوکر چہرے کی مالک ہیں تو آپ کو گول یا پھر لمبوتری ٹائپ کے زیورات پہننے چاہیے۔ دہلی گردن کے لیے جگہ زیورات استعمال کیے جائیں جب کہ لمبی گردن کے لیے چوڑے زیورات موزوں رہتے ہیں۔ ایسی عورتیں جن کے چہرے گول بناوٹ کے ہوں ان کے لیے چوکر یا مستطیل شکل کے زیورات موزوں رہتے ہیں۔ ایٹھوی چہرے والی عورتیں ہر قسم کے زیورات پہننے لگتے ہیں البتہ ان کی گردن موٹی ہو تو انہیں زیادہ بھاری جیولری نہیں پہننی چاہیے۔ لیے چہرے والی عورتیں پر گول اور چوکر زیورات زیادہ خوب صورت دکھائی دیتے ہیں۔

گولڈ کی قیمتوں میں اضافے کی وجہ سے آج کل آرٹیفیشیل اور اینٹیک جیولری زیادہ پسند کی جا رہی ہے۔ آرٹیفیشیل جیولری میں رنگوں اور ڈیزائنوں کی لامحدود وراثی موجود ہوتی ہے نیز موسموں اور تہواروں کی مناسبت سے بھی یہ جیولری مارکیٹ میں دستیاب ہوتی ہے۔ یہ جیولری بناؤ سنگھار اور زیبائش کا کفایتی ذریعہ ہے نیز یہ مسؤلی زیورات جدید اور درجائی دونوں طرح کے ملبوسات کے ساتھ خوب صورت لگتے ہیں۔ بریسلیٹ، کف، رنگر، ہاڑی، ہین، ڈبل کف، ایئر کف وغیرہ جدید جیولری کی مقبول مثالیں ہیں۔

## Skin

## Color

دارم کلرز میں سرخ، اورنج، واٹر سلین، کمر، ڈارک گرین، بیو اور حنا و رنگ شامل ہیں۔ اگر آپ کا سلیکشن فیکر ہے تو آپ ان رنگوں کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ دوسری صورت میں گندنی رنگت اور سائولی رنگت کے لیے بی بی پینک، جیری ریڈ، لائٹ بلو، گرین، گرسے، سوٹ، بیگ اور ایسے کلرز کا انتخاب کریں جو آسان اور پانی کے رنگ سے مشابہ ہوں۔ البتہ پیلا رنگ پہننے سے اجتناب کریں۔ آپ دہلیوں کے ساتھ مختلف تجربات بھی کر سکتی ہیں۔ پیراسٹائل اور بیگ اپ کے مطابق تجربے کر سکتی ہیں۔ ایکسپریٹ پر کھنسی کر کے آپ کو معلوم ہا، ہائے کا آپ پر کون سے کلرز سٹ کرتے ہیں۔ ماہرین دیکھ کر بھی نئے نئے اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔

لائٹ اسکن (light skin) کے لیے سوٹ اور گول کلرز بہترین ہیں۔ میڈیم اسکن کے لیے گول اور دارم وڈوں رنگوں کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ ڈارک اسکن کے لیے گول کلرز کے علاوہ، بیج، پرنی کلرز کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ آپ کی اسکن دارم ہے یا گول اس کے لیے اپنی گواہی کو میز کے نزدیک ٹھوڑی دیر لگائیں، اگر نوے پر نہیں ہاڑے تو آپ کی ٹون گول ہے اور اگر یہ سیاہ گرین ہے تو آپ کی ٹون دارم ہے۔

اسکن ٹون کے اندر رنگوں کے انتخاب میں موسم اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آج کل ہیرنگ بیزن کے حوالے سے مارکیٹ میں خاصی درجائی دستیاب ہے۔ فلورل پرنٹنگ، باک پرنٹنگ، لی ڈائی اس موسم کے حوالے سے زیادہ دیدہ دہیز پرنٹس ہیں۔

لباس کا انتخاب چہرے، آنکھوں، ہاتھوں کی رنگت اور جسمانی ساخت کو مد نظر رکھتے ہوئے کرنا پڑتا ہے۔ ہر صورت دیگر بہت قیمتی لباس بھی کسی خاص موقع پر آپ کو مایوسی کا شکار کر سکتا ہے۔ انسانی رنگت کے حوالے سے ماہرین رنگوں کو دیکھ کر آپ میں تقسیم کرتے ہیں، دارم کلرز اور گول کلرز۔

بھی نکالیں، برادر یا آرٹیفیشل ٹریٹ کے واقع پر ہاڑیں آپ کسی اور رنگ کے لیے جو بات سب سے پہلے ذہن میں آتی ہے وہ ہے آکرن سے رنگ کا لباس پہنا جانے۔ موسم اور ٹنکشن کے لحاظ سے لباس کی سلیکشن کرنا بہت آسان ہے لیکن یہ منتخب کیا گیا لباس آپ پر شوٹ بھی کرنے کا ہائیں یہ سوچنے کی بات ہے۔



READING Section





FOR SKIN WHITENING



# GLUTA FAIR

- Anti Aging & Anti Freckles
- Prevents Acne & Skin Spots
- Super Antioxidant

**Nutrifactor**  
Natural Supplements

Ultimate natural way for fair Body & Face

AVAILABLE AT ALL LEADING CHAIN DRUG STORES

FOR HOME DELIVERY:  
TOLL FREE

**0800 44445**

Whatsapp : 0303 7772208 | Nutrifactor Pakistan  
www.nutrifactor.com.pk

REDUCING FINE LINES & WRINKLES





# Food Street



READING  
Section





## بیف بونگ کری



Special  
شیف شازبان

### اجزاء

1 1/2 کلو :	بونگ
2 عدد (کات لیں) :	پیاز
4 عدد (کات لیں) :	ہری مرچ
1 کھانے کا چمچ :	اورک لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
2 چائے کے چمچ :	ثابت گرم مصالحہ
1 کپ :	لٹاؤ پوری
2 کپ :	دی
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ضرورت :	دبئی گھی

### بیجنی کے لیے

1 کلو :	کھانے کی ہڈیاں
3 لٹر :	پانی
2 کھانے کے چمچ :	ثابت سوکھا دھنیا
2 کھانے کے چمچ :	سوائف
2 کھانے کے چمچ :	ثابت گرم مصالحہ
1 عدد (کات لیں) :	پیاز
1 عدد :	لہسن کی پونجی
12 چمچ کاکولا (بھیل لیں) :	اورک

### گارنشنگ کے لیے

2-3 عدد (کات لیں) :	ہری مرچ
2 عدد (سائیکو کات لیں) :	لیبوں
13 چمچ کاکولا (ایک کات لیں) :	اورک
1 کھانے کا چمچ :	مصالحہ پاؤڈر

### ترکیب

- بیجنی کے تمام اجزاء کو کنگ پھن میں ڈال کر ابا لیں۔
- اسی دوران نئی کی بانڈی میں گھی گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- اب اورک لہسن پیسٹ اور بونگ ڈال کر کینے دیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر دھکن پر گھیا آٹا لگا کر دپٹی بند کر دیں اور ہلکی آگ پر پکھن دیں۔
- بونگ گل جائے تو دہن لٹاؤ پوری اور ہائی اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- بیجنی چھان لیں اور حسب ضرورت بونگ میں ڈال کر گریوی گاڑیں، دہانے تک پکا لیں۔
- تیار ہونے پر سرد بونگ ہاؤل میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- شمیری روٹی کے ساتھ سرو کریں۔



READING  
Section





Special  
حکیم عبدالغفار آغا

## ساگ اور مکی کی روٹی

### ترکیب

- ساگ، پالک اور ایشیاٹک کراچی طرح وچہیں۔
- پھران میں نمک، اورک، لہسن پیسٹ، بہری مرچیں اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر 3-4 گھنٹے پکائیں۔
- پھر آتشاں کر کے اچھی طرح گھنٹ لیں۔
- چمن میں ویسی گھی گرم کر کے اس میں کٹا، داہن، بہری مرچ اور فرائیزڈ پیاز ڈال کر کڑائیں۔
- اب ساگ میں شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکس کر لیں۔
- روٹی کے لیے آٹے، نیم گرم پانی میں گوندہ کر گیلے کپڑے سے دھانپ کر رکھیں۔
- پھر چیز سے بنا کر گیلے، مال پر پھیلا کر روٹی بن لیں۔
- توے پر ویسی گھی ڈال کر، دونوں طرف سے اچھی طرح پکائیں۔
- گرم گرم ساگ کے ساتھ سرو کریں۔

### مکی کی روٹی کے لیے

- مکی پکا آٹا : 1 کلو
- نیم گرم پانی : حسب ضرورت
- ویسی گھی : حسب ضرورت

### اجزاء

- ساگ : 2 کلو
- پالک : 1/2 کلو
- لہسن : 1 پاؤ
- بہری مرچ (کئی روٹی) : 1 کمانے کا ٹیچ
- اورک پیسٹ : 1/2 کمانے کا ٹیچ
- لہسن پیسٹ : 1/2 کمانے کا ٹیچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا ٹیچ
- بہری مرچ : 8-10 عدد
- ویسی گھی : 1 کپ
- پیاز (فرائیزڈ) : 1/2 کپ
- آٹا : 1 کپ
- ثابت لہسن : اپنی (نیمل کرہ)۔ ات لیں
- نمک : حسب ذائقہ

کھانوں کی خوشبو اور ذائقہ بڑھانے کے لیے نام کوکٹنگ کے بجائے ویسی گھی اور مکھن کا استعمال بہترین ہے۔ مکھن کچھ اقسام میں چکناقی بھی کم ہوتی ہے۔



For more delicious recipes visit:  
www.cheisspecialmag.com



READING  
Section





www.paksociety.com

# WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of  
international Quality for  
skin Beauty



**Golden Pearl** | Beauty Forever

www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

READING  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1

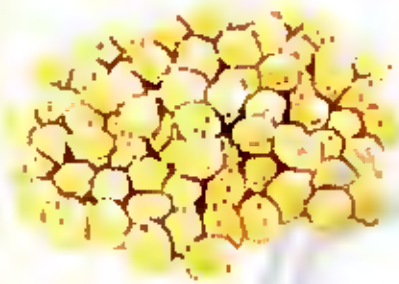


PAKSOCIETY





شیف شازیہ



## چنے بہاری

Special  
شوگب



### ترکیب

- ہری مرچ، لہسن اور ادوک کو گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔
- گرم آئل میں ذیر اور کراٹھیں پھر ہری مرچ پیسٹ اور پیاز ڈال کر فرائی کریں۔
- اب نمائز، نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، اٹی، سفید چنے ڈال کر بھونیں اور پانی ڈال کر پکائیں۔
- کریمی گاڑھی ہو جائے تو ہر ادھیانکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- اونٹین رنگ سے سجا کر سرو کریں۔

اجزاء	مقدار
سفید چنے	1 کپ (ڈالیں)
پیاز (پہنڈ)	1/2 کپ
ہر ادھیانک (پہنڈ)	1/2 کپ
ہری مرچ	2-3 عدد
نمائز	2-3 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کاجج
بلدن	1/2 چائے کاجج
سرخ مرچ پاؤڈر	1 چائے کاجج
ذیر	1 چائے کاجج
اٹی	2 کھانے کے چمچ (مصلیوں کے لئے)
لہسن	2-3 جوئے (پہنڈ)
ادوک	1 انچ کا ٹکڑا (پہنڈ)
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت

## کھویا لسی

### اجزاء

دہی	1 پاؤ
دودھ	1 پاؤ
کھویا	3 کھانے کے چمچ
چینی	3 کھانے کے چمچ
برف	حسب ضرورت

### ترکیب

- دہی میں دودھ، کھویا اور چینی کس کر لیں۔
- اب بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

MORE!

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmag.com



READING  
78

Chief Special  
www.chefspecialmag.com



# تہمت اینٹو

## تہمت اینٹو کارورزانہ استعمال

- جلد کو تروتازہ اور خوبصورت بنائے۔
- جلد کو شیم کی طرح نرم و ملائم بنائے۔
- جھائیاں، داس غرضیے دور کرے۔
- جلد کو گر و غبار سے بچائے۔
- جلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔



تہمت اینٹو - ایشیا کے مشہور ترین بیوٹی ایپل

READING  
Section



Special  
شیف ڈاکٹر



## ڈھابا بریانی

### اجزاء

چکن	: 1/2 کلو
چاول	: 2 کپ (1 کلو کھانا نہیں)
دہی	: 250 گرام
پیاز	: 250 گرام (1 انٹ نہیں)
شملہ مرچ	: 1 عدد (ہر ایک کی ہرنی)
نماز	: 2 عدد (چوڑا)
گاجر	: 2 عدد (ہر ایک کی ہرنی)
اورک بسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
بلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
زرہ رنگ	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
کھی	: 1 کپ

### ترکیب

- گرم کھی میں پیاز اور اورک بسن پیسٹ ہلکا فرائی کر کے چکن شامل کریں۔
- چکن ہلکا براؤن، دو چائے آداس میں دہی، بلدی، نمک، نماز، سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر اور زیرہ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- چکن گھس جائے تو گاجر اور شملہ مرچ شامل کر کے چوتھے سے اتار لیں۔
- پھین میں چاولوں کی تھلکا کر چکن مصالحہ لیں پھر بقیہ چاولوں کی تھلکا کر ہرا دھنیا اور زرہ رنگ پھیلائیں اور ہم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرد کریں۔

MORE!



For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmag.com

READING  
Section





Rice Bran Oil



BEST KNOW HEART



Internationally recognised as even Healthier than Olive Oil.

High in natural antioxidants Ideal for Deep-frying Stir-frying Grilling Baking Salad dressing

Standard 2500 ppm Premium 5000 ppm Platinum 8000 ppm **ORYZANOL**

Natural Taste & Aroma Ideal for Salads, Dips, Dressings and Baking. No Cholesterol 0% Trans fatty acids Natural Taste & Aroma

- King Rice Bran Oil is 100% pure safe and clean Rice bran oil containing Vitamin E
- Tocopherol and Tocotrienol Scientifically Proven to decrease the level of Cholesterol
- Helps against heart disease Cancer and Hot Flashes
- High Smoke Point of 232°C which is Highest of all Oil.
- Suitable for Diabetes

Head Office: Rice Bran Oil Pvt. Ltd. - Faisal Ali Haq Road, Blue Area Islamabad. Phone: +92-358-363147 - 3355938. Email: kingricebraninternationalpvlltd@yahoo.com | www.kingricebraninternational.com

READING Section





Special  
شیف نیا کر



## تھائی میٹ باز



## Thai Cuisine

### اجزاء

پکین قیر :	1/2 کلو
انڈا :	1 عدد
پیاز :	1 عدد (بڑا)
پارٹیشن بیجز :	1/2 کپ
لہسن پیسٹ :	1 چائے کاس
ہر ادھنیا :	1/2 کلو (بڑا)
ٹمک :	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر :	حسب ذائقہ
آئل :	1/2 کپ
تھائی (دھانی) :	1/2 چائے کاس
اورنگا نو (دھانی) :	1/2 چائے کاس
روز میری (دھانی) :	1/2 چائے کاس
تھیل (دھانی) :	1/2 چائے کاس

## گریپ فروٹ مارگریٹا

### اجزاء

گریپ فروٹ جوس (دھانی) :	1 کپ
سوفٹ ڈرنک :	1 کپ (دھانی)
پانی :	1/2 کپ
اسٹرابیری چکنس :	1 کھانے کاس
لیمون کارس :	1 کھانے کاس
چینی پاؤڈر :	1/2 کھانے کاس
لیمن زیسٹ (سٹیک کی ہونی) :	1 چائے کاس
پوری بند (پن) :	گارڈنگ کے لیے



### ترکیب

- قیے میں انڈے اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء شامل کر کے موٹا کٹ لیں۔
- اب اس کی گول باز بنائیں۔
- انڈا پیسٹ گراس میں باز ڈپ کریں۔
- بین میں آئل گرم کر کے اس میں احتیاط سے باز رکھیں۔
- 10-8 منٹ تک فرائی کریں پھر 1/2 کپ پانی ڈال کر بین کو ڈھک کر باز کو پکھنے دیں۔
- تھوڑی دیر بعد انھیں باا کر دو بار ڈھک دیں۔
- گل جائیں تو پورے سے اتار لیں۔
- گارڈنگ کر کے سرو کریں۔

### ترکیب

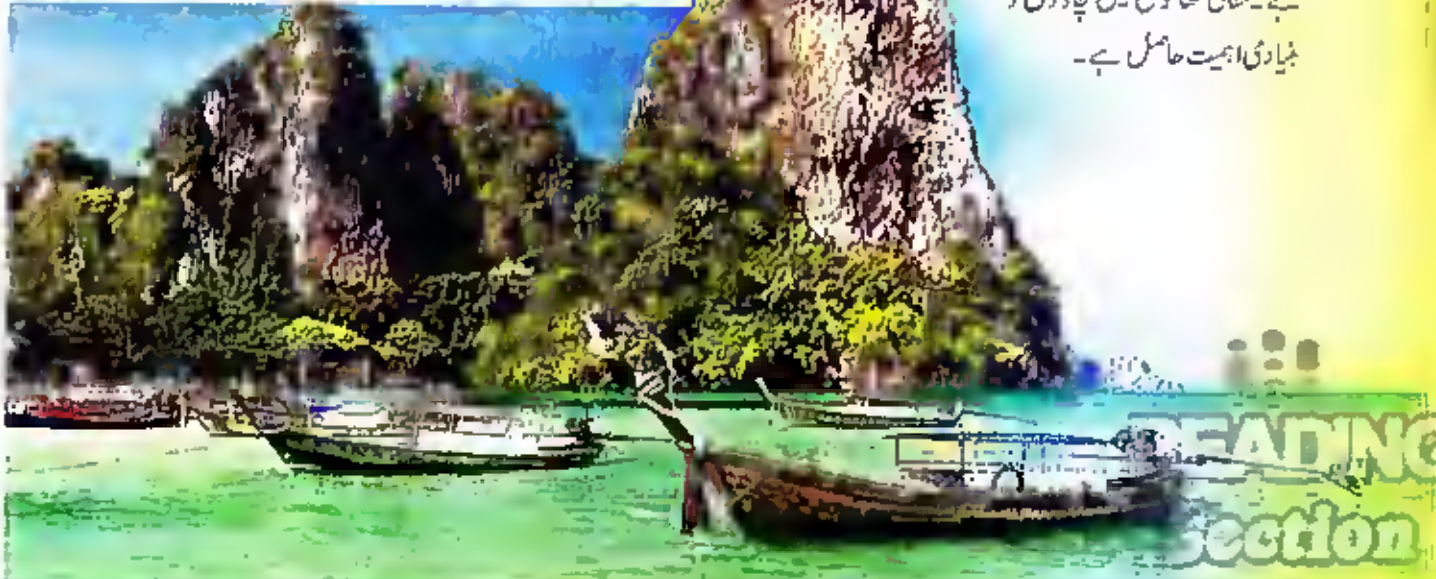
- پانی، چینی اور لیمن کارس اکٹھا کس کر لیں۔
- اب اس میں گریپ فروٹ جوس اور سوفٹ ڈرنک کس کریں۔
- گراس میں نکال کر پوری بند میں ڈالیں اور اسٹرابیری چکنس سے گارڈنگ کریں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

کسی ملک کی کوزین میں مہارت حاصل کرنا ہاری کسی ملک اور شیف خواتین کا خواب ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں چائیز، عربین، انالین اور تھائی کوزین کے کھانے زیادہ قبول ہیں۔ گوکہ انھیں بنانا کچھ زیادہ مشکل کام نہیں لیکن تھائی سے لاپرواہی ساری محنت ضائع کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ان کھانوں کا اصل مزہ سیزنگ کی مناسب مقدار میں دوتا ہے۔ تھوڑی بہت سوس زیادہ ہو جائے تو ڈش کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔

آج کل تھائی کھانوں کی پسندیدگی میں خاصا اضافہ ہو رہا ہے لہذا شیف ڈاکر نے اس ماہ آپ کے لیے ایسی تھائی ریسیپز کا انتخاب کیا ہے جن کو ڈرینک آپ تھائی کھانوں کا مزہ لے سکتے ہیں۔ یہ جگہ پھلکے کھانے آپ کے دسترخوان کو ایک منفرد ذائقہ دیں گے۔

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ تھائی کھانے بہت اسپائسی ہوتے ہیں تاہم یہ درست نہیں۔ بہت کم تھائی کھانے زیادہ اسپائسی ہوتے ہیں۔ اور ان میں سیزنگ بہت مناسب مقدار میں ہوتی ہے۔ پاکستانی ٹیسٹ کو مد نظر رکھتے ہوئے ان ریسیپز میں اسپائزر اور سیزنگ کا خیال رکھا گیا ہے۔

تھائی کھانے صرف کھانے میں مزیدار نہیں ہوتے بلکہ ان کی پریزنٹیشن پر بھی بہت زیادہ توجہ دینی جاتی ہے۔ کھانا دیکھنے میں کیسا ہے اس کی خوشبو کیسی ہے اس کا ٹیسٹ کیسا ہے، یہ تمام تر باتیں تھائی دسترخوان پر نوٹ کی جاتی ہیں۔ ذائقے اور خوشبو کے لحاظ سے تھائی کھانوں کو موٹو، اسپائسی، سار، بیٹر اور سائٹی میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ تھائی کھانوں میں چادروں کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔







READING  
Version







## ملائی فیش فلی

Special شیف ذاکر



### ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء فیش پر لگا کر اکٹھے کے لیے رکھیں۔
- اب گرل ہین میں فیش کو دونوں طرف سے گرل کریں۔
- اس دوران برش کرتے رہیں تاکہ میری نیشن الگ نہ ہو۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- سرانگ ڈش میں سیلڈ ڈالیں۔
- اوپر تیار فیش رکھ کر سرور کریں۔

سوٹ کارلز کاربوئیڈر نیشن کا اچھا ذریعہ ہیں۔ انھیں سوپ، سیلڈ اور گریوی میں ڈال کر غذائیت میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اسٹیک ٹائم کے لیے یہ بہترین نوڈ ہے۔ بچوں اور بڑوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہیں۔ انھیں بھون کر بھی کھایا جاتا ہے۔ بھوننے سے ان کے ذائقے میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے

### اجزاء

بون لیس فیش فلی : 3-4 عدد

### میرری نیشن کے لیے

- ملائی (کوہی) : 2 کھانے کے کچ
- چیز (مٹکی دہی) : 2 کھانے کے کچ
- لیبوں کارس : 1 کھانے کا کچ
- سفید سرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا کچ
- کالی سرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا کچ
- نمک : حسب ذائقہ

### سیلڈ کے لیے

- سوٹ کارن : 1/2 کپ
- ایرو کاؤڈ (کدو) : 1/2 کپ
- پیری مٹانوڑ : 3-4 عدد (کات لیں)
- ایرو آئل : 1 کھانے کا کچ
- سرکہ : 1 چائے کا کچ
- نمک : 1/2 چائے کا کچ



MORE

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmeq.com



READING  
Section





www.paksociety.com

A Refreshing Way Naturally

# آفتاب قرشی سندل

قدرتی سندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس



Aftab Qarshi Dawakhana:

Muzamil Town, 20-Km, Multan Road, Chong, Lahore, Ph: +92-42-3531111  
Web: www.aftabqarshi.com Email: aftabqarshi@hotmail.com  
www.facebook.com/AftabQarshi

READING  
Section



## تھائی اسپاٹسی چکن

Special  
شیف ذاکر



### ترکیب

- چکن پروڈکٹ، بسن پیسٹ، سو پاسوس، ریڈ چلی سوس اور شہد کا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- چکن گل جانے نو پیاز، ٹماٹو، بیری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، ہرا دھنیا ڈال کر 2-3 منٹ پکا لیں۔
- ٹماٹو ڈال کر بنگی آٹھ پر 2 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پھر چھلے سے اتار لیں۔
- سرنگ زے میں سیلڈ لیوز پھیلا لیں۔
- اوپر تیار چکن ڈالیں۔ ابلے دوئے چادروں کے سانچہ سرنگ زے میں۔

شہد : اچائے کاٹج  
اورک بسن پیسٹ : اچائے کاٹج  
ٹماٹو بیری : 1/2 کپ  
سیلڈ لیوز : حسب ضرورت  
نمک : حسب ذائقہ  
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

اجسٹا  
بون بس چکن : 1/2 کلو (پونڈ)  
ٹماٹو : اعداد (جو لیں)  
پیاز : اعداد (پونڈ)  
سو پاسوس : 1 کمانے کاٹج  
ریڈ چلی سوس : 1 کمانے کاٹج  
ہرا دھنیا (پونڈ) : 1 کمانے کاٹج  
آئل : 3 کمانے کے ٹج



For more delicious  
recipes visit,  
www.chelspecialmog.com



READING  
Section





میں پکایا  
پیار سے کھلایا



READING  
Section





Special  
شیف ذاکر



**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmag.com



Free Delivery  
پاکستان بھر میں شیف ذاکر کی کتاب  
Available Now

Signature  
شیف ذاکر



شیف ذاکر  
پاکستان بھر میں

## تھانی گنکمبر سیلڈ

### ترکیب

- کھیروں کو چھیل کر لہائی کے رخ کاٹ کر بیج نکال دیں اور پھر ہار ایک کاٹ لیں۔
- آدھی ہونگ پھلی سوئی پیس کر کھیروں میں ڈالیں۔
- اب پیاز، سرخ مرچ، سرکہ، پودینہ، دھنیا بھی شامل کریں۔
- آخر میں آئل اور نمک کس کریں۔
- سرنگ ڈش میں سلاہ پٹا اور ٹماٹر کے سائز سجا لیں۔
- اس میں سلاہ ڈال کر بانی ہونگ پھلی سے گارڈنگ کر کے سرور کریں۔

### اجزاء

1 کلو	کھیرا
200 گرام	ہونگ پھلی
1 کھانے کچی	گنی سرخ مرچ
2 کھانے کچی	پودینہ (چوڑا)
2 کھانے کچی	ہرا دھنیا (چوڑا)
2 کھانے کچی	کارن آئل
3 کھانے کچی	سرکہ
1 عدد (چوڑا)	پیاز
1 عدد (سٹار)	ٹماٹر
حسب ضرورت	سلاہ پٹا
حسب ذائقہ	نمک

READING  
Section







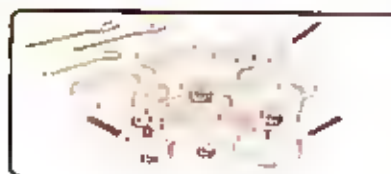
COOK BETTER LIVE BETTER

# YOUR RIGHT KITCHEN TOOL TO COOK

CONVENIENT COOKING | DURABLE STRUCTURE | EVEN HEAT DISTRIBUTION | MAX HEAT CONDUCTIVITY



NON-STICK






METAL FINISH



PRESSURE COOKER

## BRAVO COOKWARE (PVT) Ltd.

Sialkot Bypass, Kangniwala Chowk, Gujranwala, Pakistan  
Ph: +92 55 4555 112, +92 55 4555 114  
Cell: +92 321 328 3333, +92 321 427 3333  
info@bravocookware.com

 /bravocookware  
 /BravoCookware  
 /bravo-cookware



READING  
Section







اجزاء

1 عدد :	انڈا
1 عدد (ہر پد) :	نماز
1 عدد (ہر پد) :	ہری پیاز
4 عدد :	ہری شملہ مرچ
1 کپ (انٹی ہوٹل) :	اسپیگینی
1 کپ :	ہینٹ قیمہ
1/2 کپ :	ہرا جھنیا (ہر پد)
2/3 کپ :	پارمسن چیز (سویڈی)
1 کمانے کاٹج :	مسٹرڈوس
1 کمانے کاٹج :	نماٹوسوس
1 کمانے کاٹج :	چلی سوس
1 کمانے کاٹج :	کھن
1 چائے کاٹج :	سرکہ
1 چائے کاٹج :	اورک لیسن پیسٹ
1/2 چائے کاٹج :	ریڈ چلی فلیکس
حسب ذائقہ :	نک
حسب ذائقہ :	کھنی کالی مرچ
حسب ضرورت :	آئل

ترکیب

- قیمے میں انڈا، چیز، سرکہ، نمک، کھنی کالی مرچ اور ہری پیاز ذال کر کس کریں اور چھوٹی بالز بنالیں۔
- اب انجیس گرم آئل میں ذیپ فرائی کر لیں۔
- پین میں کھن گرم کر کے اورک لیسن پیسٹ مالتے کریں۔
- اب نماز، ریڈ چلی فلیکس، نماٹوسوس، چلی سوس، مسٹرڈوس اور تھوڑا سا نمک ذال کر نماز گل جانے تک پکائیں۔
- ہینٹ بالز اور اسپیگینی ذال کر آہستگی سے کس کریں۔
- شملہ مرچوں کو اوپر سے کاٹ کر اندر سے سچ وغیرہ نکال کر خالی کر لیں۔
- اب ہینٹ بالز اور اسپیگینی اور نمازوں کا آمیزہ شملہ مرچوں میں بھریں۔
- پھر 350°F پر گرم اوون میں 10-15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- برے دھنیے سے گارڈشنگ کر کے فریش سرور کریں۔



MORE!

For more delicious recipes visit  
www.chefspecialmag.com



READING  
Section





Additional Vitamin E

CHOLESTEROL FREE  
**PRIME**  
GANOLA COOKING OIL

PRIME QUALITY  
PRIME TASTE

پرائم کا وعدہ  
صحت بخش اعلیٰ



**PRIME OIL & GHEE MILLS**

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100  
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primabanaspati.com







Special شیف شازیہ

## ادانا کباب گرلڈ ویجی ٹیبلز



## SNACK TIME

ہاں! وہاں چائے ٹائم میں اسٹیکس وغیرہ بیکریز  
 ہمارے سے منگوانے کا رجحان ہے لیکن شیف شازیہ  
 ایسے آسان اور کم بجٹ اسٹیکس تجاویز کر رہی ہیں جو  
 کھانے میں بھی اور بنانے میں بہت آسان ہیں۔ تاہم  
 پریزنٹیشن کے حوالے سے یہ ریستورانٹ اسٹائل سے قریب  
 ترین ہیں۔ ان کی سرونگ کے بعد آپ کے گیسٹ نہ صرف  
 اپنی انگلیاں چاتے رہ جائیں گے بلکہ آپ سے ریسیپی لے  
 بغیر واپس نہیں جائیں گے۔

مزے کے ساتھ ساتھ ان ریسیپز کے بہت کوئی ٹوٹا  
 خاطر رکھا گیا ہے۔ زیادہ تر اسٹیکس آپ Leftovers  
 بنا سکتی ہیں۔ یعنی رات کے بچے ہوئے کھانے مثلاً میٹ یا  
 سبز یوں وغیرہ کو آپ ایک نئے انداز سے استعمال کر سکتی  
 ہیں۔ ان ریسیپز میں استعمال ہونے والے زیادہ تر اجزاء  
 آپ کے کچن میں موجود ہوتے ہیں لہذا کم سے کم پیسوں میں  
 زیادہ مزہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

### اجزاء

مٹن قیہ	: 1/2 کلو
شملہ مرچ	: 1 عدد (ہر ایک چپ کر لیں)
انڈا	: 1 عدد (چھت لیں)
کالی مرچ (مٹی، مٹی)	: 1 چائے کائچ
سرخ مرچ (مٹی، مٹی)	: 1 چائے کائچ
کارن آئل	: 2 کھانے کچھ
نمک	: 1/2 چائے کائچ
اورینگا نو	: 1/2 چائے کائچ
تھام	: 1/2 چائے کائچ
کھن	: 1 کھانے کائچ
دوڑن اسکورز	: حسب ضرورت (پانی میں بھوریں)

### گرلڈ ویجی ٹیبلز

آلو	: 1 عدد (سائزر)
شملہ مرچ	: 1 عدد (سائزر)
گاجر	: 1 عدد (سائزر)
کھن	: 2 کھانے کچھ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ضرورت

آلو Rs. 8/-	انڈا Rs. 8/-	شملہ مرچ Rs. 15/-	مٹن قیہ Rs. 400/-
= Budget 431/-			

### ترکیب

- قیہ میں تمام اجزاء کس کر کے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکورز پر چڑھنا کر گرل کر لیں۔
- ویجی ٹیبلز میں نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے کھن سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- گرم گرم کباب اور ویجی ٹیبلز کچھ پائیس کے ساتھ سرو کریں۔



READING Section





Special  
شیف شازیہ



## گرلڈ چیز سینڈویچ

اجزاء	
2 عدد	بریڈ سلاسر
3 عدد (لڑھک)	چیمبرونی (سلاسر)
2 عدد	چیز (سلاسر)
1 کمانے کاتج	کھن
1/2 کمانے کاتج	پیزا سوس
1/2 کمانے کاتج	ٹشٹیٹینو (سلاسر)
1/2 چائے کاتج	ٹارک پاور
1/2 چائے کاتج	عسلی سرخ مرچ

	+		+	
چیر		چیمبرونی		بریڈ سلاسر
Rs. 35/-		Rs. 20/-		Rs. 20/-

= Budget 75/-

### ترکیب

- بریڈ سلاسر پر کھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- اب ان پر پیزا سوس لگا لیں۔ ایک بریڈ سلاسر پر ایک چیز سلاسر، چیمبرونی اور باقی اجزاء بچھلائیں۔
- دوسرا چیز سلاسر اور بریڈ سلاسر اوپر رکھ کر ہلکا سا دبا لیں۔
- پھر انگری ہو لو میں ایک منٹ کے لیے گرم کریں۔
- سیلڈ اور سوس کے ساتھ فریش سرو کریں۔



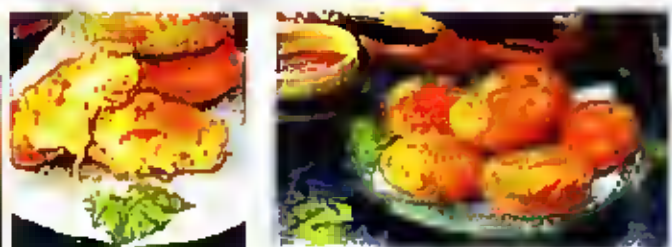


## رائس اینڈ پیپر کباب

اجزاء:

چاول (اے۔ اے۔) :	2 کپ
بریڈ کریمز :	1/2 کپ
اوزریا چیز (کبیر) :	1/2 کپ
سرخ شملہ مرچ :	1 عدد
ہری مرچ :	1 عدد (بڑا)
پانی شملہ مرچ :	1 عدد
تسل لیوز :	5-6 عدد (بڑا)
پارسیں چیز (بڑا) :	4 کمانے کے ٹیچ
چیڈر چیز (بڑا) :	3 کمانے کے ٹیچ
ریڈ ہٹی ٹلیکس :	1/2 پائے کا ٹیچ
نمک :	حسب ذائقہ
آئل :	فرائنگ کے لیے
کوننگ کے لیے :	
بریڈ کریمز :	1 کپ
دودھ :	1 کپ

Special  
شازیہ



### ترکیب

- شملہ مرچوں کو آئل سے برش کر کے پھلے سے  $180^{\circ}\text{C}$  پر گرم اوہن میں انتابیک کریں کہ بیرونی چھلکا اسیٹا اور ہلکا سیاہ ہو جائے۔
- چھلکا اتار کر کانٹیں اور ٹیچ نکال کر شملہ مرچوں کو پد پ کر لیں۔
- ایک باؤل میں چاول ڈال کر ہاتھوں کی مدد سے ہمش کر لیں۔
- اب بریڈ کریمز، پارسیں، چیڈر چیز، ہری مرچ اور ریڈ ہٹی ٹلیکس۔
- تسلی لیوز اور نمک ڈال کر اچھی طرح کس کریں۔
- اگر یہ کبیر زیادہ لگاڑھا ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر سکتے ہیں۔
- اب اس میں شملہ مرچ کس کر لیں۔
- اس کبیر کو برابر پیٹیز میں تقسیم کر لیں۔
- ہر ہٹی کے درمیان میں سوزریا چیز کیب رکھ کر دوبارہ فوڈ لڈ کریں۔
- اب 30 منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر نکال کر پھلے دودھ میں ڈپ کریں پھر بریڈ کریمز میں رول کریں۔
- یہ نمل دوبارہ ہرائیں۔
- اب آئل گرم کر کے انھیں شیا فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔



پانی شملہ مرچ / Rs. 20/-



سرخ شملہ مرچ / Rs. 8/-



بریڈ کریمز / Rs. 20/-



پانی شملہ مرچ / Rs. 20/-

= Budget 128/-

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY

Section



RICE IS ALWAYS RIGHT!



SEASONS RICE BRAN OIL

OIL

1 LITRE



Seasons Rice Bran Oil brings the goodness of rice to your dinner table and offers countless health benefits, making it the right choice for every household.

- Reduces Hypertension
- Protects Your Family Against Diabetes
- Beneficial For The Well-Being Of Organ Function
- Keeps Your Heart Healthier & Clears Blood Vessels
- Improves Skin By Delaying Wrinkle Formation

SYNERGY

SEASONS RICE BRAN OIL

Source - US National Library of Medicine, National Institutes http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640401  
Source - Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, Japan, 17, 193-199, 1992; C.Chollamakorn, H. Ushio / Phytotherapy 15 (2000) 161-166  
Source - The Journal of Nutrition, American Society for Nutritional Services, 1998

READING Section





## منی پیزا

### ترکیب

- میدے کننگ (چینی) اور آئل کس کر کے گوندان لیں۔
- ضرورت اور پانی بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔
- اب اس ڈوکے چھونے پیزے بنا کر نکل لیں۔
- ان پر ٹینی گارلک سوس لگا کر پیاز، مشروم، اولیوز، چکن اور براہینیا پیلا لیں اور آخر میں چیز چھڑک دیں۔
- پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 30-40 منٹ تک بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرد کریں۔

### اجزاء

- 1 کپ (آبل لیں) : بون لیس چکن کیڈیز
- 1/2 کپ : دودھ
- 1/2 کپ : چیڈر چیز (کٹ کر لیں)
- 1/2 کپ : سیلف ریزنگ میدہ
- 1 کھانے کے چمچ : اولیوز (کات لیں)
- 3 کھانے کے چمچ : پیاز (چوڑا)
- 3 کھانے کے چمچ : مشروم (کسے دے)
- 3 کھانے کے چمچ : آئل (SEASON'S CHOICE)
- 4 کھانے کے چمچ : چینی گارلک سوس
- 1/2 چائے کا چمچ : نمک
- 1/2 چائے کا چمچ : چینی
- 4 چائے کے چمچ : براہینیا (بڑا)



For more delicious recipes visit.  
www.chefspecialmag.com



بون لیس چکن  
Rs. 70/-

1

1



چیڈر چیڈر  
Rs. 18/-

1



سیلف ریزنگ  
Rs. 10/-

1



سیلف ریزنگ میدہ  
Rs. 20/-

= Budget 148/-



READING Section







**Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd.** Bahawalpur

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407





# نگلٹس آف میلیٹ

## اجزاء

1 عدد (۱۰ کیک سائز)	پیاز
1 عدد (۱۰ کیک سائز)	ٹماٹر
2 عدد (۱۰ کیک سائز)	بری مرچ
2 عدد (اسٹریٹ)	چیز سائز
4 عدد	انڈے
4 عدد	بریڈ سائز
4-5 عدد (۱۰ کیک سائز)	شروم
6-8 عدد	نگلٹس
1/2 پائے کاٹیج	مٹی سرخ مرچ
1 پائے کاٹیج	سفید زیرہ
2 کھانے کے چمچ	شلا مرچ (۱۰ کیک سائز)
4 کھانے کے چمچ	دودھ
حسب ضرورت	آئل
حسب ذائقہ	نمک

	+	
بریڈ سائز		انڈے
Rs. 30/-		Rs. 32/-
	+	
نگلٹس		شروم
Rs. 80/-		Rs. 30/-

= Budget 172/-

## ترکیب

- انڈوں میں پیاز، ٹماٹر، شلا مرچ، بری مرچ، شروم، نمک، مٹی سرخ مرچ، سفید زیرہ اور دودھ ڈال کر سپینٹ لیں۔
- چھن میں آئل گرم کر کے نگلٹس ڈیپ فرائی کریں۔
- دوسرے ہین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے اس میں انڈا بھیلانیں۔
- ایک مائیلڈ سے پک جائے تو سائیکل ہینڈیل کر کے پکائیں۔
- آبلٹ کے درمیان میں نگلٹس رکھیں۔ آبلٹ رول کریں۔
- اوپر چیز سائز چھینا کر تھوڑی دیر کے لیے دم پر دکھائیں کہ چیز نرم ہو جائے۔
- بریڈ سائز کے ساتھ سرو کریں۔



READING  
Section





## Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool

- روزانہ ہاشمی اسپغول
- قدرتی فائبر کا استعمال رکھے
- ✓ معدے کو صاف
- ✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
- ✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
- ✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo  Fit Raho



www.hashmisurma.com



Hashmi Since 1794

READING  
SINCE 1794







Special  
حکیم عبدالغفار آغا

# Little Chefs

## پین وہیل رولز

### اجزاء:

2 عدد	ٹورٹلا/چپاتی (دو)
1 عدد (سائز)	کھیرا
1 عدد (سائز)	نماز
2 عدد (جرلین)	کاجر
1/2 عدد (سائز)	پیاز
2-3 عدد (سائز میں کٹائے گئے)	چیز سلاکسز
2 کھانے کے چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
2 کھانے کے چمچ	ادلیوز (کٹائے گئے)
4 کھانے کے چمچ	ٹماٹو پیوری
چند پتے	ہند گوبھی

### ترکیب

- ٹورٹلا یا چپاتی کو ڈرن اور ڈر پر پھیلا لیں۔
- ان پر برابر مقدار میں ٹماٹو پیوری اور مسٹرڈ پیسٹ پھیلا لیں۔
- باقی اجزاء سے لیئرنگ کر کے رول بنالیں۔
- پھر انھیں تیز ٹائف کی مدد سے دو دو اٹیچ کے رولز میں کات لیں۔
- فریش سرور کریں۔

بچے کھانے پینے کے معاملے میں بہت choosy ہوتے ہیں اس لیے اکثر مائیں یہ شکایت کرتی نظر آتی ہیں کہ ان کے بچے کچھ کھاتے ہی نہیں۔ کھانے پینے کے حوالے سے بچوں کی عادات اور صحت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس ضمن میں لا پرواہی ان کی صحت کو بگاڑ سکتی ہے۔ اگر بچے کھانے میں دلچسپی نہیں لے رہے تو اس کی وجہ جاننا بہت ضروری ہے۔

عام طور پر بچے کھانے کے ذائقے کے علاوہ اس کی پریزنٹیشن اور کٹرز پر بھی بہت توجہ دیتے ہیں۔ اس لیے بچوں کو کوئی بھی کھانا دینے سے پہلے دیکھ لیں کہ یہ دیکھنے میں انھیں پسند آئے گا کہ نہیں۔ مثلاً ان کے کھانے میں کلر فل اجزاء استعمال کریں۔ بچن میں مختلف اشکال کے کٹرز رکھیں۔ سینڈز اور برگر وغیرہ کی کٹنگ کر کے آپ انھیں بچوں کے لیے دلچسپ بنا سکتی ہیں۔

ان ڈشز کی تیاری کے دوران بچوں کو گھر کے کھانے باہر کے کھانے اور صفائی و ستھرائی کے حوالے سے بھی معلومات دے سکتی ہیں۔



READING  
Section





Special  
حکیم عبدالفتاح

## سپرنگ باؤل

اجزاء:

4-5 عدد (کات لیں)	اسٹرابری
1 عدد (کات لیں)	سیب
1 عدد (سائٹو)	کیا
4-5 عدد (کات لیں)	ریڈ گریپس
1/2 کپ	کریم (فرز لیں)
1/2 کپ	کیوی فرڈس (سائٹو)
1 کھانے کا چمچ	شہد
2 کھانے کے چمچ	لیسوں گارس

ترکیب

- شہد اور لیسوں گارس کس کر ہیں۔
- باؤل میں تمام فرڈس کس کر ہیں۔
- اب انھیں لیسوں اور شہد کے آدھے پمچر میں ڈالیں۔ سیلڈ باؤل میں بقیہ لیسوں اور شہد کا پمچر ڈالیں پھر کریمز اور فرڈس ڈال دیں۔
- ٹھنڈا کر کے پیش کر ہیں۔



READING  
Section





**MORE!**

For more delicious recipes visit:  
www.chefspecialmag.com



منی رین بوسینڈ وچ

Special  
حکیم عبدالغفار آغا



کھیرے میں قدرتی پانی کے علاوہ  
وٹامن کے پوٹاشیم، فاسفورس،  
کاپر، میگنیشیم اور وٹامن سی بھی اچھی  
مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ یہ تمام  
اجزاء بچوں کی گردتھ کے لیے  
بہت ضروری ہیں۔

**ترکیب**

- بریڈ سائز کے کنارے بکٹ کر چوکور شیب ہیں 4 حصوں میں کاٹ لیں۔
- مسٹرڈ پیسٹ اور مایونیز کو اکٹھا کر لیں۔
- اب یہ پیسٹ ٹیچ یا برش کی مدد سے سائز پر لگا لیں۔
- آدھے بریڈ سائز پر شملہ مرچ، کھیرا، چیر، چیز، پائن اپیل اور پرہل کٹیج کے بریڈ سائز لگائیں۔
- اب بقیہ بریڈ سائز سے کوڑ کر دیں۔
- ٹوتھ پکس ڈک کر فریش یا ٹیچ باکس میں سرد کریں۔

**اجزاء**

- : 3 سائز
- : 1 عدد (پوکھ سائز)
- : 1 عدد (کل سائز کوٹ لیں)
- : 5-7 پتے (کات لیں)
- : 1 کھانے کا ٹیچ
- : 1 کپ
- : 1/2 کپ
- : حسب ضرورت (چوز سائز)

READING  
102  
www.chefspecialmag.com



# Shama®



## پولے دل کی بولیاں



READING  
Section



## کریمی اسٹرابری اسموڈی



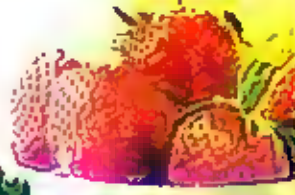
Special  
حکیم عبدالغفار آغا

### ترکیب

- دودھ میں اسٹرابری ڈال کر لینڈ کریں۔
- اب باقی تمام اجزاء ڈال کر مزید لینڈ کریں۔
- گلاس میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- فریش سرد کریں۔

### اجزاء

- اسٹرابری : 1 پاؤ (بوت لہں)
- کھویا : 1 کمانے کائچ
- کریم : 1 کمانے کائچ
- چینی : 2 کمانے کائچ
- دودھ : 3 کپ
- اسٹرابری آئس کریم : 1 اسکوپ



For more delicious  
recipes visit,  
www.chefspecialmag.com



READING  
SECTION







اب ممکن ہوا

# کھٹمل کا مکمل خاتمہ

پاکستان میں پہلی بار ایراسول میں کھٹمل مارا سپرے جدید فارمولے کے ساتھ خوشبو والا

**Kingtox BED BUG KILLER**

اس کا خاص فارمولا کرتا ہے کھٹملوں کا آپ کے گھر سے مکمل صفایا۔

اب نہ ہی گھر کو خالی کرنا، اور نہ ہی ناگوار بو کا سامنا۔

Kingtox BED BUG KILLER نا صرف کھٹملوں کا مکمل صفایا کرتا ہے بلکہ اس کے انڈوں کا بھی مکمل طور پر خاتمہ کرتا ہے۔

- بہتر نتائج کے لئے تین دن تک مسلسل اسپرے کریں۔
- اسپرے کے بعد دروازے اور کھڑکیاں کم از کم تین گھنٹے کے لئے مکمل بند رکھیں۔

استعمال میں آسان - نفاست کے ساتھ  
کھٹمل کا دشمن - پرسکون نیند کا ضامن

**Kingtox BED BUG KILLER**

چھوڑے گا نہیں مارے گا...  
چُن چُن کے !!!



✓ Rapid Killing Action ✓ Eliminate Bed Bug Eggs  
✓ Long Residual Effect ✓ Pleasant Perfume

READING  
Section





Special  
حکیم عبدالفتاح

## سویٹ اینڈ سار چکن ونگز

### ترکیب

- چکن ونگز اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء اسی طرح رکھیں۔
- اب چکن شامل کر کے 2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بیک چکن کو آئل سے برش کریں۔
- اس میں چکن رکھ کر 180°C پر 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- سرولنگ پلیٹ میں سلاو پتا بچھائیں۔ اب تیار ونگز بکیر اور گاجر رکھیں۔
- سب کے ساتھ سرو کریں۔



Free Delivery  
حکیم صاحب کا  
دسترخوان

### اجزاء

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| چکن ونگز       | : 8-10 عدد        |
| سویا سوس       | : 1 کھانے کا چمچ  |
| نمائوسوس       | : 1 کھانے کا چمچ  |
| ٹہنڈ           | : 1 کھانے کا چمچ  |
| لیموں کارس     | : 2 کھانے کے چمچ  |
| آئل            | : 2 کھانے کے چمچ  |
| سفید سرچ پاؤڈر | : 1 چائے کا چمچ   |
| گھی کالی سرچ   | : 1/2 چائے کا چمچ |
| انڈا (سفلی)    | : 1 عدد           |
| نمک            | : حسب ذائقہ       |
| سرولنگ کے لیے  |                   |
| بکیر           | : 1 عدد (بے سائز) |
| گاجر           | : 1 عدد (بے سائز) |
| سلاو پتا       | : 4-5 عدد         |
| وائٹ سوس       | : 1 کپ            |



MORE!

For more delicious recipes visit  
www.chefspecialmag.com



READING  
Section





# Medora

Lipsticks with matching  
Nail Polish

MATTE  
IN 91 COLOURS



SEMI MATTE  
IN 25 COLOURS

GLITTER  
IN 21 COLOURS



GLOSSY  
IN 28 COLOURS

*Colours impossible to ignore*



QUALITY  
NAIL POLISH  
REMOVER

READING  
Section

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you



فو کے انتخاب کے ضمن میں اکثر لوگ اس لو کیلوریز پریشانی کا شکار رہتے ہیں کہ کون سی غذا کم کیلوریز اور کم فیٹس پر مشتمل ہوتی ہیں اور کون سی زیادہ کیلوریز اور فیٹس پر مشتمل اوقات کم کیلوریز پر مشتمل اجزاء کو پکایا اس طریقے سے جاتا ہے کہ ان میں فیٹس اور کیلوریز کی مقدار میں خاصا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس حوالے سے مختلف اجزاء کی کیلوریز کے علاوہ کوکنگ کے طریقوں سے واقفیت بھی ضروری ہے۔ زیادہ کیلوریز والی غذاؤں کو کم کیلوریز والی غذاؤں سے بھی تبدیل کر سکتے ہیں۔ اس حوالے سے درج ذیل چارٹ آپ کا معاون رہے گا۔

Higher Fat/ Cal Foods	Lower Fat/ Cal Alternatives
-----------------------	-----------------------------

اسکڈملک	تازہ دودھ
شریت، فیٹ فری آئس کریم	آئس کریم
ہول ویٹ بریڈ	ڈائٹ بریڈ
اسکڈملک سے بنائی ہوئی کریم	کریم
پاستا اور ریڈ سوس	پاستا اور ڈائٹ سوس
پاستا اور پچی ٹینیڈز	پاستا اور چنر سوس
رائس، بیکرونی	نوڈلز
چکن ایفیر اسکن کے	چکن وڈ اسکن
ہینٹ (ہا، اینڈ، اینڈ، اینڈ) کے	ہینٹ (چک، ڈب، ریکٹ)
انڈے کی سفیدی	انڈا
انگلش مٹن، سکورز	ڈونٹ، سوٹ و ہلز
ایکویوریز اور سوڈائیٹیم کریکرز	کریکرز
ہشکل فوڈ میک	کیک
کریکرز	کوکیز
پاپ کارن، آفرٹس، پچی ٹینیڈز	ٹنس
لائٹ مایو، سٹریڈ پیسٹ	مایونیز
لیسن جوس، ڈینگر	سیلڈ ڈرینگ
چاکلیٹ میرپ	ٹچ سوس
ٹگمبر، لیٹس، لیوز	ایوگا ڈو
کھن (سپینٹا، ڈو)	آئل / کھن

Special حکیم عبدالغفار آغا



### اسٹرابیری سیلڈ

سرینگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 163

#### ترکیب

- ہاڈل میں اسٹرابیری، ہری پیاز، لال مولی، انار کے دانے اور چنر ڈال کر ٹوس کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر ٹوس کریں۔
- سرینگ پلیٹ میں نکال کر پیش کریں۔

#### اجزاء

اسٹرابیری (سائبر)	: 1 کپ	47
لال مولی (سائبر)	: 1/2 کپ	9
ہری پیاز	: 1 عدد (چوڑا)	2
انار (دانے)	: 1 کھانے کا چمچ	13
چنر (کٹائی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ	37
تنی سٹریڈ پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	50
پوڈینا (چوڑا)	: 1/2 کھانے کا چمچ	0
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ	2
گلاب زیرہ	: 1/2 چائے کا چمچ	3

MORE!



For more delicious recipes visit: www.chefspecialmug.com



FEEDING Section





## چکن ٹماٹو سیلڈ

Low cal  
سردنگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 387



### اجزاء

195	چکن کیوبز (گرلز) : 4-5 عدد
8	کھیرا : 1/2 عدد (سلاسر)
9	لائم سلاسر : 2-3 عدد
13	چھری ٹماٹو : 3 عدد
20	سیلڈ لیوز : 4-5 عدد
10	پیاز (سلاسر) : 1/2 کپ
0	سیلڈ لیوز : سردنگ کے لیے

### سیزنگ کے لیے

120	اولیو آئل : 1 کھانے کا چمچ
3	لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ
4	سویا سوی : 1/2 کھانے کا چمچ
2	گھی کالی مرچ : 1/2 چائے کا چمچ
3	زیر پاءوڈر : 1/2 چائے کا چمچ
0	نمک : حسب ذائقہ

### ترکیب

- سیزنگ کے تمام اجزاء اکٹھے کریں۔
- اب اس میں چکن کے ٹماٹو اور تمام اجزاء ڈال کر ڈال کر ڈالیں۔
- سردنگ باؤل میں سیلڈ لیوز بچھا کر سلا اور چکن رکھیں۔
- فریش سربر کریں۔

Special  
حکیم عبدالغفار آغا



## بلیک بین سالسہ

Low cal  
سردنگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 300

### ترکیب

- لیمون کارس، سرکہ، نمک اور گھی کالی مرچ کس کس کے ڈر سینگ تیار کر لیں۔
- باؤل میں ڈر سینگ اور باقی تمام اجزاء اکٹھے کر کے ڈوس کریں۔
- سردنگ ڈش میں نکال کر کرکریز کے ساتھ سرد کر دیں۔

### اجزاء

109	لوہیہ : 1/2 کپ (1/2 لیٹر)
66	سویٹ کارن : 1/2 کپ
80	ایووکاڈو (کھیر) : 1/2 کپ
11	نماز : 1/2 عدد (چرپہ)
3	لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ
23	پیاز : 1/2 عدد (چرپہ)
7	ہرا دھنیا (چرپہ) : 1/2 کھانے کا چمچ
1	سرکہ : 1 چائے کا چمچ
0	نمک، گھی کالی مرچ : حسب ذائقہ
0	کرکریز : حسب ضرورت (سردنگ کے لیے)

**MORE!**



For more delicious recipes visit  
www.chefspecialmag.com



REMAINING SECTION





# Maya Ali

مایا علی کا شمار پاکستانی فیشن اور ڈراما انڈسٹری کی سہ ماہی ڈائریکٹرز میں ہوتا ہے۔ بلا لنگ، کرسٹلز اور وی جے کے تجربات سے گزرتی ہوئیں، ایسا بکنی ہوئیٹلز پر ڈراموں میں پر نام کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ آج کل ان کے ڈرامے "سن مائل" نے پاکستانی عوام کو اپنے سحر میں قید کر رکھا ہے۔ ایسے "انٹی سڈریا" کے ڈرامے ڈراما انڈسٹری میں اپنی الگ شناخت کا نم کی۔ "میرا نام یوسف ہے" "ویارول" اور "دون زارا" ان کے کامیاب ترین ٹی وی سیریلز ہیں۔ دیگر ایکٹری کی طرح مایا نے خود کو ایک ہی طرح کے رولز تک محدود نہیں کیا ہوا۔ ہر پروڈیکٹ میں ان کا ایک نیا انداز دکھائی دیتا ہے۔ سوئل میڈیا سے بات چیت کرتے ہوئے مایا علی نے اپنے بارے میں بہت سے دلچسپ حقائق بیان کیے۔

”

ہمیشہ ڈائریکٹر کے کہنے کے مطابق اداکاری کرتی ہوں۔ میرا خیال ہے کہ وہ کردار کو زیادہ اچھے طریقے سے سمجھتے ہیں

شیف ایٹشل: شو بزنس کرنے کے بارے میں کبھی سوچا تھا؟

مایا علی: بالکل بھی نہیں سوچا تھا۔ البتہ جب یہ بات خان کی کہ اس فیلڈ میں کام کرنا ہے تو پھر اس میں مقام بنانے کے لیے بھرپور کوشش کی۔

شیف ایٹشل: دوسری ماڈلز کی طرح آپ نے تعلیم کو کیریئر پر ترجیح نہیں دی۔

مایا علی: میرے لیے میری تعلیم زیادہ ضروری تھی۔ میں نے کونین میری کالج لاہور سے ماس کی ڈی گریشن میں ماسٹر کیا۔

شیف ایٹشل: آپ کا مشکل ترین کردار کون سا تھا؟

مایا علی: "ویارول" میں "فرح" کا کردار بہت مشکل تھا۔ مجھے اندازہ نہیں تھا کہ یہ کردار اتنا مشکل ہوگا۔ وقت کے ساتھ اس بات کا احساس ہوا۔

شیف ایٹشل: گلیمرس ماڈل یا پھر سویٹ گرل، کون سا کردار ادا کرنا چاہیں گی؟

مایا علی: میں دونوں طرح کے کردار ادا کرنا چاہوں گی۔ ہر کردار ادا کرنے کا اپنا مزہ ہے۔ میں خود کو ایک جیسے رولز تک محدود نہیں رکھ سکتی۔

شیف ایٹشل: پلاننگ کرنے پر یقین رکھتی ہیں؟

مایا علی: میں ہر کام پلان کر کے ہی کرتی ہوں۔ شکر ہے کہ میری پلاننگ کے مطابق ہی سب کام ہوتے ہیں۔



شیف آجیٹل: اپنی پسند کے مطابق کس طرح کا کردار ادا کرنا چاہیں گی؟  
 مایا علی: میں ٹیکہ کرنا ادا کرنا چاہوں گی۔ ایسا ٹیکہ نہیں جو صرف ڈاک سائیز دکھانے کے لیے بلکہ جس میں ایکٹنگ کا کافی مادہ نہ ہو۔ جیسا کہ ڈاک ٹیکل سووی میں دیکھنے کے لیے کیا تھا ویسا دل ادا کرنا چاہوں گی۔  
 گوئی لڑکی کا کردار بھی ادا کرنا چاہتی ہوں۔  
 شیف آجیٹل: پاکستانی فیشن انڈسٹری کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟  
 مایا علی: میرا خیال ہے کہ ہماری انڈسٹری موجودہ دور میں بہت ترقی کر رہی ہے۔ اتنے سارے چینلز ہیں، نئے چہرے ہیں۔ نئے لوگوں کو کام کرنے کے مواقع مل رہے ہیں۔ نئے اور باصلاحیت لوگوں کو سٹیج ملنا بہت ضروری ہے۔  
 شیف آجیٹل: اگلے دس سالوں میں خود کو کہاں دیکھتی ہیں؟



من مائل میں جو سیزن حمزہ کی آنکھوں میں دیکھ کر کرنے والے تھے ان میں بہت مشکل پیش آئی۔ حمزہ کی آنکھوں میں دیکھتے رہنا بہت مشکل تھا۔

مایا علی: یہ تو مشکل سوال ہے لیکن جہاں کہیں بھی دن کی کم از کم سیاست دان نہیں ہوں گی۔  
 شیف آجیٹل: آپ اپنی مرضی سے اداکاری کرتی ہیں یا ڈائریکٹر کے مطابق؟  
 مایا علی: میں ہمیشہ ڈائریکٹر کے کہنے کے مطابق اداکاری کرتی ہوں۔ میرا خیال ہے کہ ڈاکٹر کو زیادہ اچھے طریقے سے سمجھتے ہیں۔  
 شیف آجیٹل: فواد خان (ہم سز) یا حمزہ علی عباسی (پیادے افضل)؟  
 مایا علی: حمزہ علی عباسی، (پیادے افضل)۔  
 شیف آجیٹل: آپ کو امید تھی کہ "من مائل" اتنا زیادہ پسند کیا جائے گا؟  
 مایا علی: امید تو تھی کہ لوگ اسے پسند کریں گے لیکن اتنا اچھا سہو نہیں ملے گا۔ اللہ کا شکر ہے کہ لوگ اسے اتنی پسندیدگی سے دیکھ رہے ہیں۔

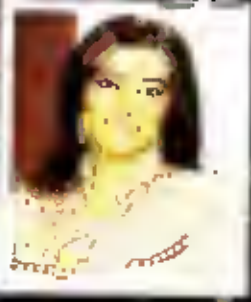
مردغ نہیں دیا۔ ان کے ساتھ کام کرنے کا بلکہ ہے۔  
 شیف آجیٹل: فلموں میں کام کرنے کا کوئی ارادہ ہے؟  
 مایا علی: ابھی تک تو نہیں ہے۔ ارادہ بن جائے تو کچھ کہہ نہیں سکتے۔  
 شیف آجیٹل: انڈین سوڈیا میں کام کرنے والی اداکاراؤں کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟  
 مایا علی: یہ اچھی بات ہے کہ ان کی صلاحیتوں کو وہاں پر تسلیم کیا جا رہا ہے۔ گزشتہ ماہ "من مائل" کے پریکٹس میں، میں مادہ کے ساتھ تھی۔ ہمیں ایک دوسرے کو پرموٹ کرنا چاہیے۔  
 شیف آجیٹل: سننے میں آیا ہے کہ آپ کو ہالی ووڈ سے بھی آفرز آ رہی ہیں؟  
 مایا علی: ان کے پینل زئی زندگی پر میرا ڈراما "عون زارا" آن آئی کیا گیا جو وہاں بہت کامیاب رہا۔ آفرز تو آ رہی ہیں لیکن ابھی تک میں نے کچھ کفرم نہیں کیا۔  
 شیف آجیٹل: کس چیز کو کھونے سے ڈرتی ہیں؟  
 مایا علی: میں کسی چیز سے خوف ڈوہ نہیں ہوتی۔  
 مایا علی: نم نم... جھوٹ نہیں بولوں گی۔ ایک مرتبہ کی تھی۔  
 شیف آجیٹل: شوہر کی طرف سے کوئی ٹیکو کھت؟  
 مایا علی: لوگ

تھے ہیں کہ میں اور ڈاکٹر جینک کرنی ہوں۔ البتہ مجھے ایسا نہیں لگتا۔  
 شیف آجیٹل: ریلیشن شپ میں ذیل بریکر کے تصور کرتی ہیں؟  
 مایا علی: وہ ہرے رے اور خود غرضی کو۔ یہ دونوں چیزیں میری برداشت سے باہر ہیں۔  
 شیف آجیٹل: آپ کی فٹنس کا راز کیا ہے؟  
 مایا علی: میں فیزیکی ایکٹو رہنے کی کوشش کرتی ہوں۔ کالج کے زمانے میں اسپورٹس میں حصہ لیتی تھی۔ اپنے کالج کی بیس بال ٹیم کی کپتان تھی۔  
 شیف آجیٹل: کارٹین کے لیے کوئی پیجام؟  
 مایا علی: جو بھی کام کریں محنت اور ایمان وادائی سے کریں۔ Gender کو اپنی کمزوری نہ سمجھیں۔ یہ آپ کی طاقت ہے۔  
 اس پر بھروسہ دیکھیں۔



مایا علی: یہ زندگی سے بھرپور، نام لیکن بولڈ لڑکی کا کردار ہے۔ ہمارے ہاں اگر لڑکی محبت کا اظہار کرے یا کسی کو پردہ پہن کرے تو اسے بہت معیوب سمجھا جاتا ہے۔ لڑکیوں کو بھی جذبات کا اظہار کرنے کی آزادی ہونی چاہیے۔ میرا کردار ایسی ہی لڑکی کا ہے جو خود اپنی محبت کا اظہار کرتی اور پردہ پہن پیش کرتی ہے۔  
 شیف آجیٹل: حبیب حسن کی ڈائریکشن میں یہ آپ کا دوسرا ڈراما ہے۔ ان کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟  
 مایا علی: حبیب حسن کے ساتھ اس سے قبل میں نے "دیواروں" میں کام کیا۔ وہاں پر ڈائریکشن بہت پسند کیے گئے۔ میں ڈائریکٹر کی ہدایات کے مطابق کام کرتی ہوں اور حبیب سر کو کبھی شکایت کا





عالیہ نذیر  
allyah.nazir@yahoo.com  
Aliyah Nazir

# بیرہ حوت

20 فروری تا 20 مارچ



## نیلم (Sapphire)

یہ نہایت آسانی نیلگون دل کو بہت بھاتی ہے، نیلم زمین کے اندر چاروں عناصر کے عمل سے مل کر بنتا ہے۔ ان عناصر میں سے کسی ایک کے زیادہ ہونے کی وجہ سے نیلم کے رنگ ڈھنگ پر اثر پڑتا ہے، اس لحاظ سے اس کی چار اقسام ہیں۔ اگر نیلم بہت مدت تک بند رہے تو اس میں ہر قسم کی چمک نمودار ہو جائے گی اور اس کا رنگ لاجواب ہوگا۔ اکثر لوگ بلور (کالج) کے نیلم بنا کر فروخت کرتے ہیں اور ایسی کارگیری سے رنگ بھرتے ہیں کہ کوئی اصل اور نقل میں فرق نہیں کر سکتا لہذا خریدنے سے پہلے تسلی ضرور کر لیں۔ اس کا نیلا رنگ ظن حسد پیدا کرتا ہے۔ گہرا اور مثل مور کی گرہن کا نیلا رنگ اچھا اور قیمتی ہوتا ہے۔ یہ نئے موافق آجائے اسے مال مال کر دیتا ہے۔ یہ ترنی، خوش حالی اور اچھے رور کی علامت ہے۔

نیلگون نیلم استعمال کرنے سے انسان ررستوں کی نفاذ میں عزیز رہتا ہے۔ یہ ہمت و حوصلہ بڑھاتا ہے۔ آسانی رنگ کا نیلم کسی فن میں کامل کرتا ہے۔ نیلم پینے سے ہر مقصد میں کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ عزت، شہرت اور ررکار میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ شگید پینے والے کے علاوہ اس کی اولاد پر بھی اثر ڈالتا ہے اور ان کی قدر و منزلت بڑھاتا ہے۔ تحمل، سکون، بردباری، ثابت قدمی اور بلند حوصلہ پیدا کرتا ہے۔ شخصیت کو پرکشش بناتا ہے۔



### خصوصیات

برج حوت راثرۃ المردوخ کا بار حواں اور آخری مگر بہترین برج ہے۔ حوت کی علامت دو بچھلیاں ہیں جو مخالف سمتوں میں سفر کرتی ہیں۔ اس لیے حوت لوگوں کی زندگی میں بھی ایسا سفر جاری رہتا ہے۔ یہ برج سچی محبت، یقین اور رومانیت کا مظہر ہے۔ ان کی آنکھوں سے آپ کو اتنا ضرور پتا چل جائے گا کہ آپ کا ان کی زندگی میں کیا مقام ہے۔ عموماً یہ بڑا ٹھنڈا مزاج رکھتے ہیں لیکن جب انہیں غصہ آجائے تو پھر تو یہ ہی بھلی۔ ماہرین علم نجوم انہیں عظیم ترار ریتے ہیں۔ ان کا وجدان بہت منسبہ ط ہوتا ہے۔ اگر انہیں احساس ہو کہ کچھ ہونے والا ہے تو دور اکثر ہو جاتا ہے۔ اس لیے ان کے مشورے ضرور مان لینے چاہیے۔ حوت افراد کی حس مزاج ان کا ہتھیار ہے، جس کے ذریعے یہ لاجواب طنز کرنے کے ماہر ہوتے ہیں۔ یہ ہمالیائی حس سے عاری لوگوں کو قطعاً برداشت نہیں کر سکتے۔ حوت افراد پارانٹل کو بالکل پسند نہیں کرتے لیکن جب کوئی کام کرنا چاہیں، انتہائی تفصیل، زہانت اور بار پک بینی سے کرتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی خافی یہ ہے کہ گاہ کی کیفیت میں رہتے اور رکھتے ہیں۔

### انگلے بارہ ماہ

معاہ۔ نظر آتا ہے۔ آپ بہت اعتماد کے ساتھ فیصلے کرتے نظر نہیں آتے۔ اس برس آپ conservative approach اپنا رہے ہیں۔ آپ کچھ بھی کرنے سے گریز کریں گے لیکن جیسے جیسے وقت گزرے گا آپ کا دل اور ذہن کھلتا چلا جائے گا۔ سال کے پہلے چھ ماہ میں رومانس اور محبت کے مواقع بھی دکھائی دیتے ہیں۔ حوت افراد کو اس برس زیادہ سے زیادہ نیلے رنگ کا استعمال کرنا چاہیے۔ اگر پلکے رنگ کا زمرہ peridot ہیں تو بہت اچھا رہے گا۔ اگر یہ دونوں پتھر نہ ملی سکیں تو پھر سبز عقیق ضرور چاہئیں۔ اس برس کے زیادہ تر پیک اینڈز بے حد اہم نظر آتے ہیں۔

حوت افراد کے لیے انگلے بارہ ماہ بہت اہم رکھائی رہتے ہیں۔ اس برس آپ کے بہت سے نامکمل کام مکمل ہوں گے۔ یوں لگتا ہے کہ آپ اپنی زندگی کے تمام اہم کام، بزنس، ایجنڈے اور پروجیکٹس کو نامکمل شکل میں رہیں گے۔ آپ ہر چیز کو بہت منظم اور سالہ مشن میں رکھنا چاہتے ہیں۔ اس خواہش کی تکمیل کے لیے آپ کو بہت سے مواقع بھی حاصل ہوں گے۔ اس کوشش میں کئی مراحل ایسے بھی ہوں گے جب آپ کے سامنے رر راستے ہوں۔ آپ کا سامنا بار بار ررور ہوں سے ررنا دکھائی رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کچھ ایسے حالات بھی نظر آتے ہیں کہ جب آپ کو دواؤں بہروں کر ملانا پڑے گا۔ اس کی ٹوپی اس کے سر کا



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ☆ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



Copyright ©JBD PRESS

# LUDOT20<sup>®</sup>

with



## Snakes & Ladders

- ★ Thrill & fun!
- ★ Breathtaking moves!
- ★ Try luck with Wish Cards!
- ★ Challenging Penalty Cards!



**Now Available**  
of your nearest Book Store.

# Time for ADVENTURE!

LOADING  
Section

f jbdpressjunior



# مارچ 2016ء ٹارو کارڈز

## جوزا Gemini (21 مئی 21 جون)

آپ کے لیے اس ماہ بہت سے چیلنجز نظر آتے ہیں۔ آپ کو لوگوں پر اپنی ذہنی برتری ثابت کرنا ہوگی۔ جواگ عرصہ دراز سے آپ کو بلاوجہ تنگ کر رہے تھے یا نیچا دکھانے کی کوشش کر رہے تھے، اب وقت آ گیا ہے کہ ان کو سبق سکھایا جائے۔ آپ کو چاہتے نہ چاہتے ہوئے سب کو ان کی اصل جگہ اور مقام بتانا ہوگا۔ کچھ قریبی لوگ آپ کے سر پر سواری کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب آپ سمیت مہ کو فتح و شکست کی حدود کو قبول کرنا ہوگا۔ آپ کی زندگی میں جو بھی اچھن یا سسرہ تھا وہ اب سلینے کے قریب دکھائی دیتا ہے۔ احتیاط سے قدم اٹھائیے گا کیوں کہ لگتا ہے کہ آپ بلاوجہ کسی پر بہتان، الزام یا سکیڈل بازی کے مرتکب ہوں گے۔ اپنی سائیز سیف اور ٹکھنیں رکھیے گا۔

## سرطان Cancer (22 جون 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینا محبت، گمن اور گہرائی کے ساتھ نئے پن کی آمد اور پرانے نظام میں تبدیلی کا دکھائی دیتا ہے۔ سرطان افراد کے بارے میں بہت ہی دلچسپ باتیں مشورہ ہیں جن میں سب سے اہم ہے جذبات پر مکمل اختیار۔ ایسے میں دھمکا ہے کہ کئی وجدانی لحاظ بھی آئیں۔ ایسی کیفیات وارو ہوں جن میں آپ کے وجدانی رجحانات واضح ہو کر سامنے آجائیں۔ جب پھمسی مس تیز ہوتی ہے تو حساسیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ آپ کی یہ کیفیت آپ پر mood swings طاری کر سکتی ہے۔

ان دنوں اندرون یعنی کے ساتھ ساتھ حقیقت پسندی کو بھی مد نظر رکھنا ہوگا۔ آپ کے انداز اور رویوں سے پرانا نظام تبدیل ہونا نظر آتا ہے۔ ان دنوں آپ کا ماساتی قوت، ذہنی سوچ اور نئے راستوں سے متوقع نتائج اور حسیان سے اور سوچ کچھ کر قدم اٹھائیے گا۔

## اسد Leo (24 اگست 23 اکت)

آپ کے لیے یہ ماہ زندگی کے تمام محاذوں پر settlement کا ہے۔ ایسے میں اسد افراد کو اپنے اندر کے دھماکتے ہوئے شیر کو قابو میں رکھنا ہوگا ورنہ پتے ایک بار پھر بکھر جائیں گے۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب تمام مسائل گنتار اور ذہنی سوچ سے حل کرنے ہوں گے نہ کہ جنگ یا جھگڑوں سے۔ کافی حد تک ممکن ہے کہ کچھ لوگ جان بوجہ کر آپ کو پھینڈیں۔ یا ایسی سپال نہیں کہ آپ کے مہر کا بیڑا نہ لہریز ہو جائے۔ آپ کا ماحول کچھ بے سکون، متلاشی اور عجیب سا دکھائی دے رہا ہے۔ یہاں تخریب، تحریک، کشمکش اور جاسوسی نظر آتی ہے۔ غیر ارادہ طور پر دونوں کا تعلق بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کی زندگی میں رو مانس بھی نظر آتا ہے۔ ایسا تعلق جس میں بنا کسی مستقبل کی پلاننگ کے محبت برائے محبت کی جاتی ہے۔



عالیہ نذیر  
alyah.nazir@yahoo.com  
Aliyah Nazir

## ثور Taurus (21 اپریل 20 مئی)

آپ کے لیے یہ سفر اور دور پار سے اچھی خبریں ملنے کا مہینا ہے۔ آپ کو خط و کتابت اور paper work کا اچھا جواب ملے گا۔ اگر آپ نے کسی کو کوئی پیغام دینا ہے یا کچھ لکھنا ہے، کسی کو کچھ یاد دہانی یا پھر مسترد پارے کوئی کیوں کی کوشش کرنی ہے تو اس کے لیے یہ اچھا وقت ہے۔ دراصل یہ وقت نئے آئیڈیاز اور پروپوزیشن شروع کرنے کا ہے۔ آپ کا ذہن پرانے مسائل کے لیے نئے حل نکالنے میں کامیاب رہتا نظر آتا ہے۔ آپ کے ذہن میں بہترین آئیڈیاز آئیں گے اور پھر جسے بجلی کی تیزی سے آپ کو سب کچھ درست انداز میں دکھائی دینے لگے گا۔ آپ دوسروں کے مقابلے میں اپنی ذہنی برتری کو خودی تسلیم کریں گے۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ شاید آپ عقل ٹھیل ہیں۔ اس احساس تقاضا کو اپنے اندر ہی رکھیے گا۔ اسے الفاظ میں ادا کرنے کی ضرورت نہیں کیوں کہ دوسرے اس سے برامان سکتے ہیں۔ آپ کے لیے یہ وقت ہر قسم کی بیماری کے دور ہونے کا ہے۔

## حمل Aries (21 مارچ 20 اپریل)

بنیادوں طور پر آپ کے لیے یہ مہینا محبت سے بھرپور ہے۔ دنیا جیسے آپ پر مہربان ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ دھوپ میں اچانک آپ مہربان سائے میں آگئے ہوں۔ جیسے جلتی سلگتی زمین پر کھل کر برسات ہو اور سب کچھ دھل کر گھر کر صاف ہو جائے۔ سب کچھ بہت طریقے سے اور وقت کے ساتھ ساتھ دہاتا چلا جائے گا۔ تاہم اس دوران آپ نے تمام کام زبرداری کے ساتھ سرانجام دینے ہیں۔ اس ماہ کی ایک اور خاص بات یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی اور ماحول کو بہت آرام دہ بنا لیں گے اور پھر اس کھڑت زون سے باہر نکلنے کو آپ کا دل نہیں چاہے گا۔ آپ چاہیں گے کہ اپنے پرسکون کمرے کی کھڑکی سے باہر کا نظارہ کریں نہ کہ گھر سے باہر نکل کر اس ماحول کا حصہ بنیں۔ اس ماہ آپ کو شراکت داری کے اچھے مواقع ملیں گے۔ آپ کو جیسے پازنر کی تلاش ہے وہ مل جائیں گے۔ آپ اہم فیصلے کرتے نظر آتے ہیں تاہم آپ کا دل کسی طرف مائل نظر نہیں رہا۔



بخاہر حالات اور معاملات جیسے بھی ہوں، اور حقیقت سازگار ہیں۔ اس ماہ آپ خوشیاں مناکیں، زندگی کو انجم لے کر لیں لیکن کھانے میں احتیاط ضرور برتنیں کیوں کہ زیادہ کھانے سے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ لگتا ہے کہ وزن بھی خاطر خواہ بڑھ سکتا ہے۔

## حوت Pisces (20 فروری تا 120 مارچ)

آپ کے لیے یہ خوش ہاں سامیٹا ہے جہاں خوب انجوائے منٹ اور سرگرمیاں ہیں۔ آپ اپنے آپ میں بھی اچھی تہذیبی احساس کریں گے۔ سوت افزا جو ہمیشہ سے کچھ سست سے واقع ہوتے ہیں، اس ماہ اپنے اندر جلد بازی

ہے۔ اس ماہ آپ کو بہت زیادہ داریت پرستی سے گریز کرنا پڑے گا کیوں کہ کچھ دن کچھ یوں ہو رہا ہے کہ آپ صبح اور لٹاؤ سے اگلے دو گریزی والوں سے سوچنا شروع کر دیں گے اور رکنی ملاطفت ماضی نہیں گئے۔

## قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

اس ماہ آپ کی شخصیت میں مزید نکھار پیدا کرنے کا امکان نظر آتا ہے۔ کچھ عرصے سے آپ جس جدوجہد میں تھے اور آپ کو لگتا تھا کہ شاید آپ کو give up کرنا پڑے، ان معاملات میں نئی جان پیدا ہوگی۔ آپ میں خود اعتمادی پیدا ہوگی۔

اس ماہ کے آغاز اور اختتام میں آپ کی کیفیات بہت مختلف رکھائی دیتی ہیں۔ شروع میں آپ اپنے آپ کو بندگی میں محسوس کریں گے۔ کئی طرح کی رکاوٹوں خاص کر mental blocks کا سامنا ہوگا۔ جس کی وجہ سے فیسے اور محنت کا احساس پیدا ہو سکتا ہے۔ دراصل تیس افراد کے ہاں محنت کا کوئی تصور ہی نہیں ہے۔ آپ کے مقابل ہمیشہ کھیلے آسمان ہوتے ہیں۔ مگر اس ماہ آپ اس چیز کا تجربہ کریں گے کہ گرد و کیسے کھولا جاتا ہے۔ یہ کہ آپ نے خود کو لگائی تھی اب آپ اسے خود ہی کھولنے میں کامیاب بھی ہوں گے۔

## جدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ آپ کے اندر کا الجھاؤ کھل کر سامنے آنے کے امکانات ہیں۔ بہت سے اسرار آپ نے اپنے اندر رکھیں تھپا کر رکھا، مگر اب وقت آئے تھے۔ یہ ایسا میٹھا آ رہا ہے کہ جب بہت سی الجھنیں جو آپ کو تب سے محنت کا شکار کر رہی تھیں، ابھر کر مٹی پر آجائیں گی۔ آپ وہ سب جان پائیں گے جو ابھی تک نہیں سمجھ پائے تھے۔ آپ کو اپنے آپ پر نثر بکھلا ہوگا۔ جب تک آپ خود کھل کر اپنا سامنا نہیں کریں گے تب تک اندرونی اور بیرونی حالات آپ پر مکمل طور پر غیر واضح رہیں گے۔

کچھ عرصے سے آپ کو لگتا تھا کہ جیسے اچانک حالات پر زندگی چھانے لگی ہے۔ ذہن اٹھنے لگتا تھا۔ نیند میں کمی یا بے خوابی کا سامنا بھی رہتا تھا۔ اب ان تمام حالات کا اختتام ہوگا۔ یاد رکھیں کہ یہ وقت کنفیڈنٹ کا ہے لہذا اسے نظر انداز نہ کریں۔ آپ کے خواب اور وجدان آپ کو اہم پیغام دے رہے ہیں، ان پر غور کریں۔

## دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

یہ خوب صورت سامیٹا ہے جو خوشیوں اور دوستوں کو ظاہر کرتا ہے۔ کوئی اچھی خبر آنے لگی رہتی ہے۔ دولت یا ملازمت کے حوالے سے آپ کو اپنے اندر ٹھہراؤ محسوس ہوگا۔ آپ کو لگے گا کہ جیسے آپ نے سچ رقت پر سچ تمام پر سچ فیصلہ کیا ہے۔ یہ صورت اور سچ آپ کے اندر کی آواز ہے، جس کے باعث آپ اطمینان کی کیفیت میں چلے جائیں گے۔

اس ماہ کی اہم بات اہم خطوط یا رستا یزات کی آمد ہے۔ اس ماہ ایسی کامیابیاں بھی ہیں جن کے لیے کوشش کا آغاز ماضی میں کیا گیا تھا۔

## سنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

یہ تجسس سے بھرپور تلاش سامیٹا ہے۔

یوں جیسے آپ نے کچھ زخمی نہایت یا کسی کو تلاش کرنا ہے۔ اس ماہ آپ ایسی سینٹ آف اسٹڈ میں رہیں گے کہ جیسے آپ کا کچھ کھو گیا ہے، تب سے آپ نے تلاش کرنا ہے۔ بارہ کی زندگی بے سکونی اور کشمکش آپ کو پریشان کیے رکھے گی۔ یہ پریشانی محض آپ کی سوچ تک محدود ہے۔ اس سے جان چھڑالیں۔ غالباً اس کی وجہ برہیت یا احساس تنہائی ہے۔ اس ماہ آپ کے اور گریڈوں کی پالیسی اور جنگی حکمت عملی بہت واضح نظر آتی ہے۔ ذہنی اور نظر یاتی جنگ یا Power struggle سے دوچار رہیں۔ کچھ لوگ آپ کے پرائیویسی یا آئیڈیل یا زکو چوری کر چاہتے ہیں لہذا حفاظتی انتظام مکمل رکھیں۔ یہ ایسا اندرونی اور بیرونی خلفشار سمیٹے رہنے ہے۔ معاملات تہہ رت اٹھتے ہوئے ہیں۔ رجحان رکھیے گا۔ یہاں games within games رکھائی دیتی ہیں۔

## میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ میٹھا میٹھا بڑے اور اہم۔

نہیلوں سے بھر پور ہے۔ آپ کی زندگی کے تمام

بخاؤوں پر ایسی صورت حال رکھائی دیتی ہے جہاں آپ کو معاملات کو کوئی نہ کوئی ڈر دینا ہوگا۔ یہ فیصلے رکھنے میں پابے کتنے ہی چھوٹے یا معمولی محسوس ہوں، ان کے اثرات کافی گہرے نظر آتے ہیں۔ اختیاط برتنیں کیوں کہ غفلت کی بیماری قیمت ادا کرنا پڑ سکتی ہے۔ ممکنہ حد تک نوکریوں اور اندازوں سے بچا کر رکھیں۔

آنے والے دنوں میں بہت زیادہ اتار چڑھاؤ بھی دکھائی دیتا ہے۔ کسی نہ کسی انداز میں آپ کی زندگی میں سے دور کا آغاز رکھائی دیتا ہے۔ آپ کے اور گریڈوں کی بات کا کراہت واضح ہے۔ اناؤں کے بت کمراتے نظر آتے ہیں۔ آپ اس منظر نامے کا حصہ بننے کے بجائے تماشائی بننے رہیں اور سامیٹ پر کھڑے ہو کر نظارہ کریں۔ کسی کی حمایت یا مخالفت کرنے سے گریز کریں۔ حالات بہت متحرک ہیں لہذا کوئی بھی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔

## عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس ماہ آپ جذباتی جنگ لڑتے رکھائی دے رہے ہیں۔ متحرب افراد منبھوٹا انصاف کے

نالکے ہوتے ہیں۔ ان پر اہل کا اثر اس طرح سے نہیں برتا جس طرح اس ماہ دوتا نظر آتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ آپ اپنے آس پاس موجود لوگوں کے اسامات کو کھینچتے ہوئے ان کے دکھ روکھوسوں کرنے لگتے ہیں۔ یہ صورت حال بہت نازک ہے اور آپ کو بہت احتیاط سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ جڑ رکھ اور غم آپ محسوس کر رہے ہیں وہ آپ کا نہیں بلکہ آپ کے اور گریڈوں کی دوسرے کی سینٹ آف اسٹڈ ہے تو انجانے میں آپ کے اندر اتر گئی ہے۔ اس نے اپنے اندر سے ختم کر دیں۔ یہ لہجہ ساز پریشن آپ کو مزید پریشان کر سکتا ہے۔ اس ماہ



کی کیفیت محسوس کریں گے اور اس احساس کے زیر اثر کئی کام اور عرصے میچھڑتے پلے جائیں گے۔ جیسے جس کام کی طرف جھپان آیا، وہ کرنا شروع کر دیا اور پہلا کام چھوڑ دیا۔ اب یہ اب رہا اب ایسے، اب ایسے وغیرہ وغیرہ۔ ان کے بارہ آپ بہت تلمیخ رکھائی رہتے ہیں۔ آپ ہوشی سے وقت گزارتے پلے جائیں گے۔ اس ماہ اگر آپ کسی الجھن ذہنی پریشانی یا بیماری سے گزر رہے ہیں تو روحانی طریقے سے علاج کرنے یا روحانی علاج سیکھنے کی کوشش کریں۔



# Shruti Haasan



اور نہ ہی ان کی ہر بات کا جواب دے سکتی ہوں۔ میں اور دھوش بہت اچھے دوست ہیں۔ اس نے میری صلاحیتوں پر اس وقت یقین کیا جب کوئی اور نہیں کر رہا تھا۔ وہ ایک عمل آرٹسٹ ہے اور محض لوگوں کی خاطر میں اسے نہیں چھوڑ سکتی۔

شادی کے بارے میں کوئی پلاننگ نہیں ہے۔ میرا نہیں خیال کہ میں کبھی شادی کروں گی۔ میں نے اتنی independent زندگی گزارا ہے کہ کسی اور کی ضرورت محسوس ہی نہیں ہوتی۔ آپ جس کے ساتھ بھی رہو وہ آپ کے لیے الگ آسکرپٹ رکھتا ہے کہ آپ اس کے مطابق چلو۔ ایسا کر دیکھنا نہ کرو۔ ریلیشن شپ کے خاتمے سے یہ چیز ہنسنے والی نہیں ہے۔ کیرئیر اور ریلیشن شپ میں سے کیرئیر کا انتخاب کروں گی اور اس بارے میں زیادہ نہیں سوچوں گی۔ فلموں کی ناکامی سے پریشان نہیں ہوتی۔ اگر ایک فلم ناکام ہے تو ضروری نہیں کہ باقی بھی ناکام ہی ہوں گی۔

ڈیڑھ بہت زیادہ depend نہیں کرتی نہ ہی کسی کوئی رول ان کے ریفرنس سے حاصل کیا ہے۔ ایکٹنگ کے لیے خود کو بہت پہنچایا۔ میں اتج میں بہت موٹی تھی۔ اتنا وزن کم کیا ہے۔ کیرئیر کے آغاز میں صرف کیرے کے سامنے دکھائی دینا چاہتی تھی لیکن اب سوج بھوکا کر پٹ مائن کرتی ہوں۔

RV میں کام کرنا بہت چیلنجنگ تھا۔ یہ میری پرستش سے بالکل مختلف تھا۔ اس کردار کے لیے اور پرموویا کے ڈرامہ کو سمجھنے کے لیے مجھے ایک مہینہ سوچنا پڑا۔ شاید میں ایسی سووی خود بھی نہ دیکھوں لیکن میں نے یہ سووی

انڈین ایکٹریس ہنگر اور سوگ شروتی ہاسن

راٹر کے طور پر جانی جاتی ہیں۔ گوکہ شروتی انڈین ڈیٹن ایکٹر کمل ہاسن کی بیٹی ہیں البتہ ہالی وڈ میں اپنی الگ شناخت رکھتی ہیں۔ شروتی کا شمار انہی ہالی وڈ کی اسے لسٹ اداکاروں میں تو نہیں ہوتا لیکن اپنی صلاحیتوں کے بل بوتے پر وہاں جگہ بنانے کا ہنر ضرور رکھتی ہیں۔ ہندی کے علاوہ تیلگو اور تامل فلموں میں کام کر چکی ہیں جہاں ان کا شمار اسے لسٹ میں کیا جاتا ہے۔ Ramniya vastavaiya ان کی کامیاب ہندی فلمیں ہیں جب کہ Singam 3 Rocky Handsome, دو سال سال ریلیز ہونے والی فلمیں ہیں۔ اپنے بارے میں وہ باتیں شیئر کرتے ہوئے شروتی نے بتایا کہ

چائڈ اسٹار کے طور پر 6 سال کی عمر میں پہلا کردار ادا کیا۔ یہ بہت یادگار کردار تھا۔ جب لوگوں کو معلوم ہوا کہ میں کمل ہاسن کی بیٹی ہوں تو ان کا رویہ بہت لوہنگ تھا۔ لوگ کہتے ہیں کہ میں اپنے والدین جیسی اداکاری نہیں کرتی۔ میرا خیال ہے کہ مجھ میں ان سے کچھ مختلف بھی ہونا چاہیے۔ میرے ڈیڑھ اتنی تک میرے کسی کردار سے بہت زیادہ متاثر نہیں ہیں۔ البتہ ناخوش بھی نہیں ہیں۔

دھوش اور میرے بارے میں دس ہزار انواہیں اڑائی گئیں۔ میں لوگوں کو مطمئن نہیں کر سکتی

اپنے parents دیکھ کر مجھے لگتا تھا کہ ایکٹنگ کرنا بہت آسان ہے



فلاپ ہو جائے تو زیادہ مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔

اپنے parents کو دیکھ کر مجھے لگتا تھا کہ ایکٹنگ کرنا بہت آسان ہے لیکن جب میں نے ایکٹنگ شروع کی اور کیرے کے سامنے کھڑی ہوئی تو مجھے ہٹا لگا کہ یہ کیا چیز ہے۔ میوزک میرا شوق ہے۔ میرا اپنا ایک میوزیکل بینڈ ہے لیکن اس کے لیے بہت وقت اور منت ہرکار ہے۔ ایکٹنگ کی فیلڈ میں آ کر میوزک کو مناسب وقت نہیں دے سکتی۔

ڈیڑھ کی Mahanandi اور نوم کی Parzania میری فوریٹ ہو رہی ہیں۔

سائن کی اور اس میں کام بھی کیا۔ D-Day بہت مختلف کردار تھا اور بہت مشکل بھی۔ جب کھیلی ایڈوانی نے مجھے اس فلم میں کردار آفر کیا تو میں نے ان سے مجھے کاسٹ کرنے کی وجہ پوچھی۔ انھوں نے میری فلم "3" سے انپائر ہو کر مجھے یہ رول دیا۔ سائیکو جنکی یہ بہت مشکل تھا۔ "گہر" میں میرا کردار مختصر مگر جاندار تھا۔ یہ اسٹی کریشن فلم تھی البتہ اسے جوڑنے نہ دیا گیا وہ بہت مختلف تھا۔ اکتے کار بہت باصلاحیت اداکار ہیں۔ دو بکیم کو بہت سنجیدگی سے لیتے ہیں لیکن خوب بالکل بھی سنجیدہ نہیں ہیں۔ وہ بہت down to earth ہیں۔

اپنے بارے میں کبھی نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار اس سے آپ پر پریشر ہرگز ہوتا ہے۔ ایسے میں اگر پہلی فلم ہی

READING Section



A PRODUCT OF  
**BLACK ROSE**  
*White & Rose*  
COSMETICS



ایلوویرا کے ساتھ  
ایلوویرا کا 1919

فلمسٹارزور

اگرچہ، سیتھو رولنگا پتھو ر!

نور

ہیپیل بیوٹی کریم



READING  
Section





# Celebs Corner

## کسی کے ہاتھ نہ آئے گی یہ لڑکی!

کے بہت سے اولڈ سپر اسٹارز کے بچے سوہریز میں ڈیوٹ پد فارم کر رہے ہیں۔ ایک حسینہ الہیہ ایسی بھی ہیں جو ڈیوٹ پرفارمنس کے لیے کرن جوہر اور بیش راج فلرز کو No کہہ چکی ہیں کیوں کہ ابھی تک انہیں ایسا کردار نہیں ملا جسے وہ اپنے لیے مناسب سمجھیں۔ یہ بیوٹی کو کہیں کوئی اور نہیں بلکہ لاکھوں دلوں کی دھڑکن سری دیوی کی بیٹی بھانوی ہیں۔ بھانوی ابھی لاس انجلس سے ایکٹنگ لیسنز لے رہی ہیں اور فلموں میں انٹری کے لیے پریکٹ ٹائم کی تلاش میں ہیں۔ دیکھتے ہیں کہ بھانوی کب سینا سکرین پر اپنا جادو دکھائی نظر آئیں گی۔ ان کی آمد یقیناً عالیہ جت، اتمیا شیٹی اور دیگر اسٹار چائلڈز کے لیے خطرے کی گھنٹی ہے۔



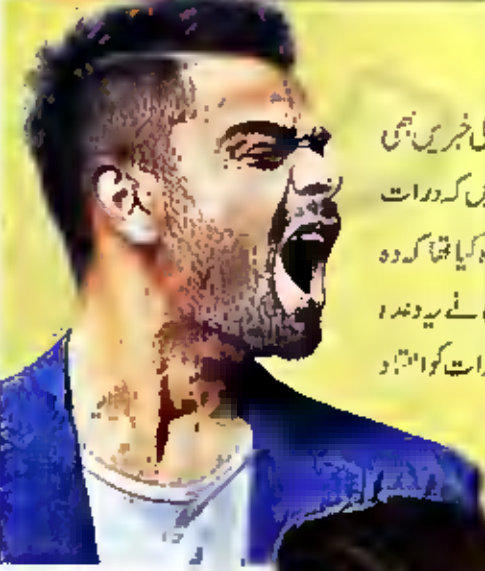
## ہم تو چلے ہالی وڈ

کئی ہیر ویز کے لیے ہالی وڈ کے دروازے کھل چکے ہیں۔ پریانکا چوپڑا جیسے ہی ہالی وڈ کے دروازے میں اپنی پرفارمنس پر اجماع حاصل کر چکی ہیں۔ اس کی مثال Dwayne Johnson's Baywatch کی شوٹنگ میں اپنی پرفارمنس پر دوسری طرف دیکھ کر کون کو Vin Diesel's XXX میں سٹارٹ کر لیا گیا ہے۔ انوں فہمین بڑے بخت کی ہیں۔ Dwayne اور Diesel Vin۔ Johnson روز کی ہالی وڈ میں دلگت تمام رکھتے ہیں اور ان کی فلم ٹاپ ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ یہ فیملی کرنا بہت مشکل ہے کہ دونوں میں سے کون سی فلم باکس آفس پر مقابلہ دے۔ پریانکا کو کامیاب رہنے کی اور ان کی فلموں کا ہیم انکیشن سووی ہونے کی وجہ سے کامیابی کے آئینے زیادہ ہیں۔ دیکھنا ہے کہ پریانکا اور پریانکا کا کردار ان فلموں میں ختم ہو سکتا ہے لیکن انڈیا پر لہجے کے لیے یہ بات بہت اہمیت رکھتی ہے کہ ان کے لیے ہٹ ہیر ویز ہالی وڈ میں تمام کر رہی ہیں۔



## میں تے ایویس ایویس لٹ گیا

ایر کٹر یا کیف کے بریک اپ کے بعد انوشکا شرما اور درات کوہلی کے بریک اپ کی خبریں بھی ریشیر کپور کنفرمز ہو چکی ہیں۔ اس بریک اپ کی وجوہات جو منظر عام پر آئی ہیں وہ کچھ یوں ہیں کہ درات شادی کرنا چاہتے ہیں لیکن انوشکا ابھی فلموں میں کام کرنا چاہتی ہیں۔ انوشکا نے درات سے وعدہ کیا تھا کہ وہ 2016 میں کوئی فلم سائن نہیں کریں گی۔ سلمان خان کی فلم "سلطان" کی آخر کے بعد انھوں نے یہ وعدہ پورا نہیں کیا۔ درات کو سمجھنا چاہیے کہ یہ فلم انوشکا کے کیریئر کی اہم فلم ہے البتہ انوشکا نے درات کو اس میں لیے بغیر یہ فیصلہ اکیلے ہی کر لیا جس پر درات نے انوشکا کو ہاتے ہاتے بول دیا ہے۔ انوشکا کے لیے تو شاید یہ روٹین کی بات ہو لیکن درات نے اگر اس سبب درات کو دل پر لے لیا تو کرت ٹیم کا کیا ہے؟



## یہ شادی میری ہے

پریانکا کوہلی کی شادی کی خبریں عام ہیں۔ پریانکا کوہلی کسی انڈین سے نہیں بلکہ امریکن شہری سے شادی کر رہی ہیں۔ درات کے مطابق یہ شادی لاس انجلس میں ہوگی۔ وہاں داعت میرج کے بعد پریانکا کوہلی میں روایتی رسم درواج اور رسوم و عوام سے شادی کریں گی۔ یہ شادی اینڈ کرنے کے لیے سوزانے خان اور سلمان خان کو خصوصی دعوت دی گئی ہے۔ مختلف ذرائع نے پریانکا کوہلی کی شادی کی مختلف تاریخیں متوقع بتائی ہیں تاہم ان میں پریانکا نے واضح الفاظ میں یہ بات کہی ہے کہ یہ میری زندگی ہے اور میری شادی ہے اور شادی کی تاریخ بھی مجھے رکھنے دیں۔ لگتا ہے اپنی شادی کے حوالے سے میڈیا کی دخل اندازی پر پریانکا کوہلی نے اور مخالف ہیں۔ خیر شادی تو دہلی ہی ہے تو تاریخ میں کیا رکھا ہے۔

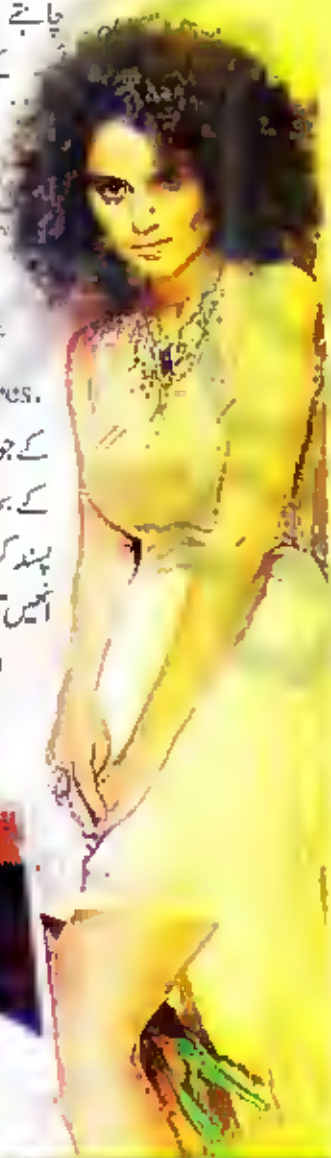






## کس کی دو آئی شامت

روشن کو نہ جانے کیا سوچھی کہ وہ راست کو کنگنا کو چھیڑ بیٹھے۔ حال ہی میں انہوں نے یہ بیان دیا کہ وہ کنگنا کے ساتھ کام نہیں کرنا چاہتے اور کوئی ڈائریکٹر کنگنا کو ان کے ساتھ سائن نہ کرے۔ کنگنا اور ہریک روٹن کا انیسواں وقت شروع ہوا جب وہ کرش 3 کی شوٹنگ کر رہے تھے۔ کنگنا اس ریلیشن کو چھپا کر نہیں رکھنا چاہتی تھیں جب کہ ہریک اس 10 مہینوں کو انڈر راکور رکھنا چاہتے تھے۔ ہریک اپ کے بعد ہریک کے غیر سنجیدہ بیانات پر کنگنا نے ہریک کو کھری کھری ستاویں کہ I don't know why ex... do silly things to get your attention. For me that chapter is over and i don't dig graves. کے جواب میں ہریک نے کہا کہ وہ کنگنا کے بجائے pope کے ساتھ انیسر چلاتا پسند کریں گے۔ اس پر بھی کنگنا نے انہیں آڑ سے ہاتھوں لیا اور کہا کہ یہ بیان کی اپنی مرضی ہے جو مرضی کریں، میں اس چیپٹر کو کلوز کر چکی ہوں۔



ہرش وردھان تیری قسم کی شوٹنگ اور مادرا سین اپنی ہم دور رہنے کے بعد اس بات پر افسردہ ہیں کہ اب وہ ایک دوسرے کے ساتھ کام نہیں کر سکتے۔ ہرش نے کہا کہ مادرا پاکستان جا رہی ہیں اور نہ جانے کب دوبارہ ملاقات ہو۔ اس بات نے مجھے اداس کر دیا ہے۔ دوسری طرف مادرا بھی ہرش کو اپنی ڈیوٹی پر فارمنس کے حوالے سے ہمیشہ یاد رکھنے کا ارادہ رکھتی ہیں۔ ہرش کو مادرا پر ایسا کرش ہوا ہے کہ وہ جہاں کہیں بھی مادرا کے ساتھ ہوں ان سے نظر نہیں ہٹا سکتے۔ حتیٰ کہ فلم کی پرموشن کے دوران وہ ہر تصویر میں مادرا کو دیکھتے نظر آتے ہیں۔ ابھی یہ دو دنوں اپنے کیرئیر کے آغاز میں ہیں اور دیکھتے ہیں آگے آگے یہ دو جی کیا رنگ لاتی ہے۔



## گورے رنگ کا زمانہ

گورے رنگ کے جانے مانے ایوارڈز کا درجہ حاصل ہے۔ اس ایوارڈ کے لیے نومی نیٹ ہونا اور اسے حاصل کرنا بہت شرمیلی بات سمجھی جاتی ہے۔ تاہم افریکن امریکن اسٹارز نے اس مرتبہ آسکر ایوارڈز کا بائیکاٹ کیا۔ ان کے مطابق آسکر ایوارڈز میں تعصب سے کام لیا جاتا ہے اور نومی نیشنز میں ڈائمنٹ اور بلیک ایکٹرز سے امتیازی برتاؤ کیا جاتا ہے۔ ڈائریکٹر سپانک لی نے آسکر ایوارڈز کو کڑی تنقید کا نشانہ بناتے ہوئے کہا کہ ایکٹنگ کنگری کے تمام امیدوار ڈائمنٹ ایکٹرز ہیں۔ گزشتہ سال بھی جی صورت حال تھی۔ انہوں نے کہا کہ "As I see it, the Academy awards is not where the real battle is"۔ بلیک موویز جنہوں نے باکس آفس پر 100s ملین برنس کیا، انہیں انکار کر دیا گیا۔ 1953ء سے رواں سال تک آسکر نے مختلف کنگریز میں 2947 ایوارڈز دیے جن میں سے صرف 32 ایوارڈز افریکن امریکن اور بلیک ایکٹرز کو ملے۔ دوسری طرف اکیڈمی کے ترجمان کا کہنا ہے کہ تمام موویز میرٹ کی بنیاد پر نومی نیٹ کی جاتی ہیں اور بلیک موویز اس قابل نہیں تھیں کہ انہیں نومی نیٹ کیا جائے۔ اکیسویں صدی میں بھی کالے رنگ کی بنیاد پر امتیازی سلوک ایک مضحکہ خیز بات ہے۔ شاید گورے رنگ کا زمانہ ہمیشہ رہنے والا ہے۔



READING Section





READING  
Section





# نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک مندر | خوبصورت  
فیبز | ابرجواں  
ٹریٹمنٹ | رنگت کے لئے



TREND  
INTERNATIONAL  
www.trendcos.com

ٹینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے  
نساء وائٹننگ کریم لو

READING  
Section



# MOVIES

this month

ایکشن اور تھرلر سے بھرپور اس فلم کی کہانی ایک گورن سوری The Man from Nowhere سے لی گئی ہے۔ فلم میں جان ابراہم اور شروٹی حسن مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ ڈائریکشن عیسیٰ کانت آکات اور پروڈکشن جان ابراہم کی ہوم پروڈکشن اور آرزو سے انٹرٹینمنٹ کی ہے۔ فلم کی کہانی جان ابراہم اور ڈرگ مالیا کے گرد گھومتی ہے جو ایک دوسرے کے خون کے پیاتے ہیں۔ عرصہ دراز بعد جان ابراہم اپنے ریویٹی ایکشن کردار میں واپس آئے ہیں۔ ایکشن ڈائریکشن کے لیے ڈائریکٹرز باہر سے ہارے کیے گئے ہیں۔ فلم کے ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ اس فلم میں ہم ایکشن کو ایک نئے لیول پر متعارف کروائیں گے۔

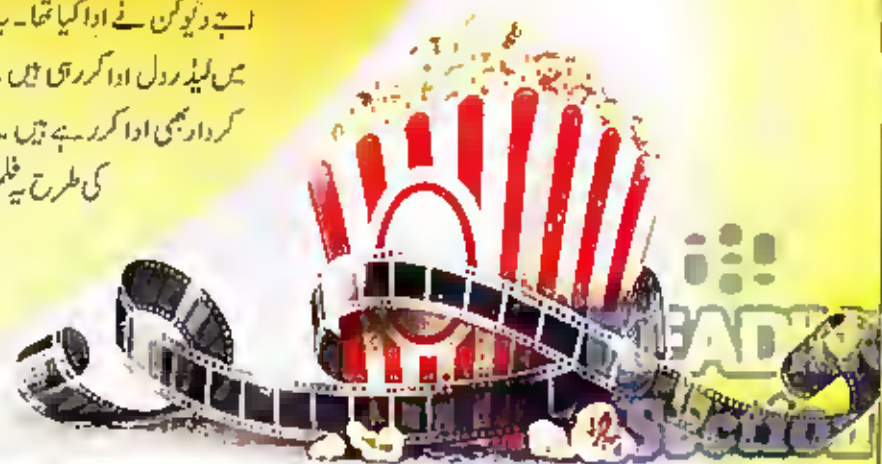


شان آرنہا کی ڈائریکشن میں بننے والی یہ فلم 2007ء میں ریلیز کی گئی فلم "Aap ka Surroor" کا سیکوئل ہے۔ فلم میں ہمیش ریشمیا اور فرح کریمی لیڈرز بن کر رہے ہیں۔ دیگر کاسٹ میں نصیر الدین شاہ، کبیر بیدی شامل ہیں۔ اس فلم کے لیے ہمیش ریشمیا نے اپنے sixpacks پر خاصی توجہ دی ہے۔ گوکہ ہمیش بطور ایکٹرا بھی تک اپنی صلاحیتیں نہیں منوان سکے، البتہ ان کا باڈی میک اور ان کے کام آتا ہے یا نہیں اس کے لیے کرتے ہیں فلم کا انتظار۔

اس روانگہ کامیڈی فلم کی پروڈکشن کرن جوہر اور ڈائریکشن شبنم بھرا کی ہے۔ ہارت تھمب بیکل عالیہ بہت اور سدھارتھ لمبہ ترا کے علاوہ اس فلم میں پاکستانی چارنگ ایکٹر فواد خان اور شکی کپور بھی اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی کہانی دو بھائیوں کے گرد گھومتی ہے جب کہ شکی کپور ان کے دام اکا کردار ادا کر رہے ہیں۔ فواد خان اس وقت لنڈن میڈیا پر چھانٹے اڈے ہیں اور سوال یہ اٹھایا جا رہا ہے کہ عالیہ بہت فلم میں سدھارتھ کے ساتھ ہیں یا فواد کے ساتھ۔ ناقدین تو عالیہ اور فواد کی یکسوئی کو سبب حد پسند کر رہے ہیں۔ دیکھتے ہیں فلم میں عالیہ اپنے اصل ہیرو بناتی ہیں یا پھر چاکلیٹ بوائے فواد خان کو۔



یہ فلم 2003ء میں ریلیز ہونے والی فلم Gangaajal کا سیکوئل ہے جس میں مرکزی کردار ادا کرنے نے ادا کیا تھا۔ یہ تہائی خوش آئند ہے کہ اسے کے بجائے پر یا ناکا جو پڑا اس سیکوئل میں لیڈرول ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی پروڈکشن پرکاش جھاکا کی ہے جب کہ اس میں پرکاش جھاکا اہم کردار بھی ادا کر رہے ہیں۔ بطور اداکار پرکاش جھاکا کی یہ پہلی فلم ہے۔ پرکاش جھاکا دیگر فلموں کی طرح یہ فلم بھی موٹل ایشوز پر ہی بنائی گئی ہے۔





www.paksociety.com



HOME APPLIANCES

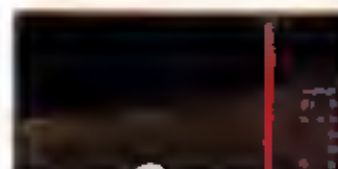
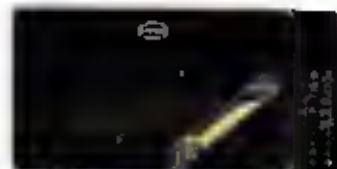


## Living Innovation

### MICROWAVE OVEN

- Energy Saving Mode
- User friendly control panel
- Automatic cooking & defrosting
- Excellent cooking performance
- One touch convenience button

Enjoy faster and evenly cooked meals with the unique innovative technology.



132-Rehman Chamber, Link Temple Road, Lahore-Pakistan.  
 Ph: +92 42 37113830, Fax: +92 42 36370582  
 Email: info@canonappliances.com

ONLINE HELP



canonappliances

www.canonappliances.com

READING SECTION





Bursting with the  
Goodness of  
Real Fruit



**MITCHELL'S**

Jam, Jellies & Marmalade

Made with the goodness of real farm-fresh fruits, Mitchell's jam, jellies and marmalade provide you and your family with the perfect start for the day. Mitchell's jam, jellies and marmalade are full of nutritious & nourishing fruits. So give your day a healthy start with Mitchell's range of Preserves.



**MITCHELL'S** For the Taste of Natural Goodness



READING  
Section